Slov. več. 31.

Dom. zobravnik.

~~R. 211~~

# Domači zdravnik.

## Kratek navod,

## si zdravje uterditi in življenje podaljšati.




Po spisih modrih zdravnikov nabral

**Janez Volčič,**

duhoven Ljubljanske škofije.

*Slovenskih Večernic XXXI. zvezek.*

Na svitlo dala

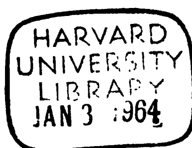
**družba sv. Mohora v Celovcu.**

V CELOVCU 1874.

Natisnila tiskarnica družbe sv. Mohora.



**Z dovoljenjem visoko čast. Kerškega knezoškofijstva.**



# Vvod.

*„Sprejmi moje besede, da še ti množé leta življenja!“* (Preg. 4. 10.)
*„Derži se poduka, ne odstopi od njega, ohrani ga, ker on je tvoje življenje.“* (Preg. 4. 13.)
*„Modrega postava je vir življenja, da se ogne mertvemu poginu.“* (Preg. 13. 14.)

Krona Božjih stvari tu na zemlji je človek. Blaga je njegova podoba, ravna, pokončna njegova hoja; bistro gleda proti nebu njegovo obličje, razločno on govori in se po vsem prosto vede. Vse to mu odkazuje najvišo stopnjo med vsemi pozemeljskimi stvarmi. Da, človek je tempelj Božji in sveti Duh prebiva v njem.

Bog je človeka vstvaril po svoji podobi ter ga je postavil gospodarja vsi zemlji. V človeku je nekako zedinjeno vse vstvarjenje Božje; človek je svet v malem, dejali so stari. Kakor pa svet po odkazanem tiru v vednem boju zmeraj novo dela in podera, dokler da bodo zvezde iz neba padle in zemeljske moči razrušile; tako preživi človek svoje življenje v nepreterganem dejanju in nehanju, dokler da bo zopet razdejan in doseže svoj namen. Njegovo telo, navezano na zemljo, iz ktere je bilo vzeto, hrepeni ohraniti svoje časno bitje ter on vse duhovno nase poteguje, da se poslednjič zopet v prah spremeni. Njegov nepokvarjen duh pa se z ljubeznjivo silo spenja v drugi svet, k začetniku svojega bitja; on skuša razdjati zemeljsko vez, skuša uiti temu časnemu, da bi bival v svoji pravi domovini, v večnem, blaženem miru, pri stvarniku svojem.

V tem vednem pehanju je človek postavljen na zemljo, ktero mu je Vsegamogočni odločil, da časno na njej biva. In človek ima pravico do vsega, kar je na zemlji. Zrak, voda in kar zemlja rodi, mu je v hrano; gorkota ga poživlja; zdravila mu poškodovano zdravje zopet uterdijo; vsa

natora mu služi, da si jo obrača v svoj prid. Kajti vse je Bog vstvaril za človeka.

Ni je pa tudi stvari nobene, ktera ne bi zamogla škodovati človeku. Ni je stvari nobene, ktera ne bi mogla podkopavati njegove časne sreče, ali škodovati njegovemu zdravju ali razrušiti celo njegovo življenje. Zdravila, neprav rabljena, so mu strup; kužni hlapovi in skernoba otrovajo mu zrak; nešteti primerljeji in razne okolišine napravljajo nevarnost njegovemu življenju. Clovek je tako v vednem boju z vso vstvarjeno natoro. Voditi jo mora v svoj prid; podvreči si mora njene moči, da ga ne bo premagala in pokončala. In to je preimenitno vprašanje: Kako naj to stori?

Predragi rojaki, preljubi Slovenci! da bi v tej neogibljivi vojski ložej se bojevali, srečneji bili, naj vam omenim nektera vodila, kako se obnašajmo, da prerano ne omagamo. Da bote vedeli, kaj nam koristi, kaj nam pa škoduje, berite ali poslušajte:

A. Kaj hrani človeka?

B. Kaj konča, umori človeka?

Dan današnji so razni boji. Slišite večkrat od grozovitih, kervavih vojská; slišite od političnih bojev; tudi od duhovnega bojevanja. Vendar nobena teh vojsk vseh ljudi ne konča. Vojska pa, ktero vsak človek z vso vstvarjeno natoro ima, kteri se nihče od žene rojen ubraniti ne more, ta vojska vse ljudi pomori. V vsakem boju pa najprej pade on, ki se nespametno bojuje ali se bojevati ne zna; ali pa, kdor bo hinavsko izdan.

Da se v bran postavimo saj, kar se da, k temu naj pripomorejo te male bukvice, ktere sem posnel iz spisov učenih mož ter sem pridjal, kar me je skušnja naučila. Bog daj svoj blagoslov tudi temu majhnemu delu!



## A. Kaj hrani človeka?

### 1. Starši.

Ako je zerno zdravo, terdno in močno, upamo, da bo srečno kalilo in obilni sad obrodilo. Ker je že Bog rekel: Rastite in množite se po zemlji! ter je v svoji vsegamogočnosti človeku dal sveto željo in moč, po kteri se ohrani in množi človeški rod, je neizrečeno veliko na tem ležeče, kakova moč življenja nam bo v delež precej v našem začetku kajti gotovo je, da se nam takrat že da podlaga, ali bomo terdni ali revni, zdravi ali bolehni bivali na tej zemlji. Vse to pa je okoreninjeno v zdravju naših staršev, v preimenitnem trenutku našega začetka, v srečnem in dobrem rojstvu. Akoravno svet na to kaj malo porajta, vendar je to perva in ena najimenitniših dobrot, kterih se človek vdeležiti zamore. Te dobrote si pa sami sebi dati nismo v stanu, vendar je pa drugim dati zamoremo; in k temu nas tudi veže ena najsvetejših dolžnosti.

Koliko je ležeče na terdnem zdravju staršev, to spozna in vidi vsak pameten človek. Celi rodovi vživajo moč svojih roditeljev. Ako so starši terdni in doživijo visoko starost, tudi otroci so navadno terdnega in čverstega zdravja. In ta dognana resnica edina že bi mogla vsacega človeka, ki želi kdaj otroke imeti, z vso resnobo priganjati, da skerbno varuje in hrani svoje moči. Saj smo mi podoba svojih staršev ne le sploh po zunajnem, ampak tudi oziroma na moč in terdnost življenja, pa tudi oziroma posebnih slabosti in napčnosti posameznih udov. Kolikokrat revni starši, zlasti kteri so vse svoje telesne moči v gerdi, živinski poželjivosti zadegali, svojim ubogim otrokom vcepijo usmiljenja vredno hiranje! Tudi premlada ali pa previsoka starost ima žalosten vpljiv na zdravje in terdnost otrok. Nespametno je, poprej v zakon stopiti, dokler človek ni popolnoma dorastel. Poznal sem ženo, ki je premlada se omožila, nesrečno je hirala; kakove otroke je imela, ne bom pravil.

Veliko imenitniši, kakor se sploh misli, in za celo življenje naše jako odločivni je **trenutek našega začetka.** Kako velik vpljiv ima ta trenutek na naše telo, pa še večega ima za dušo našo! Perva moč prihodnjega bivanja se nam takrat podeli. Oj da bi si vsi starši k sercu vzeli, da je to najsvetejši delo v svetem zakonu. Naj le to omenim, da otroci v pijanosti spočeti so bebeci, nesrečne reve bili. Kakošen razloček se večkrat vidi med otroci prave svete ljubezni in med otroci nevšečnega merzenja. Starši bodite trezni, bodite pametni; imejte sebe in svojega soproga v veliki časti. Ne pozabite, da ste v sveti zakon stopili, da bi eden druzega v svetosti podpirali in da bi se v vaših otrocih kraljestvo Božje množilo! „Gospod, ti veš, da nisem svoje sestre (svoje neveste) zavoljo sladnosti za ženo vzel, ampak samo iz ljubezni do zaroda, po kterem naj se tvoje ime hvali vekomaj!“ Tako je molil pobožen Tobija, ki naj vam bo v prelepi zgled.

Veliko pripomore oče, še več pa pripomore **mati** k terdnemu zdravju vsacega otroka. Pa ne le bitje in obnašanje materno, ampak tudi ptuji koristni ali škodljivi primerljeji veliko pripomorejo ali pa opoverajo terdnost človeškega življenja. Skušnja nas uči, da zdravje otrokovo, terdnost ali slabost njegova se ravna veliko bolj po materi, nego po očetu. Spet to nas opominja, naj se moži le zdrava in terdna ženska, da bodo tudi deca terdnega zdravja. Slabe in bolehave naj ne nakopavajo sebi britkega in težkega življenja, ter naj ne množijo nesrečnih rev in ubozih sirot. Pa tudi možje naj bodo previdni, da ne snubijo navtisnjenih, jako občutljivih, nezdravih žen, da si ne napravijo sebi in celi hiši nesrečnega življenja. Kako varno, pametno, trezno in mirno mora živeti vsaka mati pred porodom svojega otroka, mislim, da vsakdo dobro ve; kajti popolnamost in nepopolnamost, dobre in slabe lastnosti duše in telesa njenega otroka so v njeni oblasti. Zlasti naj se noseča varuje nespametnega plesa, preteškega vzdigovanja, naglega skoka, vsake strasti, ktera njeno kri in njeno serce preveč prevzame; tudi močnih pijač in predolzega sedenja naj se ogiblje. Da jaz pravim: Mati, ki majhno dete ima, bi mogla res zapopadek dušne in telesne popolnamosti biti, da bi svojemu ljubčeku časno in večno srečo vcepila. Poznal sem mater, ki je imela 12 otrok; vsi so bili pohlevni, samo eden je bil ves drugač, v telesnem in duševnem oziru skoraj nič podoben drugim. Zakaj nek? Ko je mati to dete majhno imela, bila je dalje časa v sovraštvu s svojim sosedom. Da otrok ni terdnega zdravja, kriva je prav velikrat nespametna mati njegova.

Pa tudi drugi ljudje bi mogli taki ženi skazovati vso mogočo pazljivost in prizanesljivost. Zlasti še njeni mož naj bi si to k sercu vzel, ter vedno pred očmi imel, da je njegova sveta dolžnost, da po vsi moči skerbi za življenje in terdno zdravje svojih otrok še pred porodom, da bo zares vreden prelepega imena: Oča.

*Zakaj toliko malih otrok pomerje?*

Skoraj se lahko reče, da polovica ljudi pomerje že pred desetim letom. Kaj pravite, kaj je temu krivo?

Zraven tega, da marsikteri starši premalo skerbijo za življenje in terdno zdravje svojih otrok še pred porodom; toraj zraven slabih roditeljev je napačna izreja v pervem času otročjega življenja kriva, da toliko otrok pomerje ali da revno in komaj životarijo.

Ni je veči napake, s ktero bi se bolj oslabilo, hitreje gnalo in tudi končalo nežno življenje majhnega otroka, kakor je mehkužna izreja. Nektera mati v prenapeti ljubezni do svojega otroka sama ne ve, kako bi ga grela in povijala, pred vsakim pihljejem zagrinjala, kakor koklja svoje piše; pa tudi ne pozabi, nezmerno ga pitati in basati njegov želodec s kavo, s sladkorom ali tudi z vinom in drugimi težko prebavljivimi jedili, kar je otroku le nagel ali tudi počasen strup. Tako bodo vsi življi otročji podkurjeni, zdraženi, prezgodaj in prehudo nategnjeni, pa tudi tako občutljivi, da se lahko reče, da tako dete bo polovico prezgodaj dozorelo, ako že poprej ne omaga. Verjemite matere! pomanjkanje čistega zraka, nesnažnost, preobilna gorkota, pretežka, za otročji želodec prezdražljiva jed in pijača; to je krivo, ne le da toliko majhnih otrok pomerje, ampak to je tudi vzrok, na kar le premalo pazite, da postavite kvas hirajočemu življenju, prezgodni smerti.

Poznal sem mater, ki je imela več otrok, pa v preveliki mehkužnosti so jej vsi pomerli; le edino hčerko je zredila, ki je prezgodaj dozorela; v devetem letu je bila izurjena, da malo ktera druga v 18. letu tako ne; ali v 18. letu je postala vsa zabuhla in nesrečna pijanka. Sosed je večkrat rekel tej ženi, ki je žalovala za umerlimi otroci: Daj meni otroka, na slami bo ležalo in černi sok bo jedlo, pa bo zdravo ostalo! in prav je imel; polno hišo jih je zredil. Ne premalo, ampak preveč je krivo, da otroci toliko hirajo in mrejo.

### *Kakova naj bo izreja majhnih otrok?*

Ako hočeš otroku podaljšati življenje, uterditi njegovo zdravje, glej, kako ga boš redil perve dve leti. Pomisli, kako revno je novorojeno dete; lahko bi se reklo, da je komaj na pol razvito bitje. Vse moči, dušne in telesne, se gibati začnejo. Vse je na tem ležeče, ali bo življenje njegovo popolnoma in terdno, v kakošnih pogojih se ono razvija, ali mu te nasprotujejo, ga overajo, slabijo, ali pa so mu vgodni in ga pospešujejo. V teh pervih letih se postavi podlaga dolgemu ali kratkemu življenju; v tem času že se človeku pomaga, da ložej ali težej premaga vse nevarnosti tega časnega bivanja na zemlji.

Že to ni vse eno, kteri letni čas je dete rojeno. Na spomladi rojeni niso v toliki nevarnosti in več upanja je, da bodo dalje živeli, nego otroci v pozni jeseni ali v merzli zimi rojeni. Kajti pervi vživajo prej in več čistega zraka, starši jih toliko ne zavijajo v gorke postelje in ne tišijo v zakurjene hiše. Tudi vse prešinjajoči spomladni in letni čas množi in pospešuje moč njihovega življenja.

Stanovanje naj bo snažno, zrak čist; (to bom še velikrat priporočal, kajti ena najhujših napak, da otroci niso čversti, zlasti po kmetih, je nesnažnost) dete naj bo glasno, pusti mu, naj poje po svoje, naj teka in skače, kar le more. Daj mu zdrave, lahko prebavljive, ne premočne, zlasti ne umetno štupane hrane. Perva, najbolj primerna hrana je mleko. Ne daj otroku saj pervega pol leta nobene druge hrane; zlasti ne mesa, ne pive, ne vina. Ako bi mati res ne mogla hraniti svojega otroka, naj se mu daje, ako mogoče, kozje mleko; in sicer precej presno, natorno gorko. Kravje mleko je premočno, ter se mora zeló polovica vode pridejati. Nikdar pa ne grej mleka, kajti kislato postane; pogrej vodo, ktero vselej posebej mleku prideni. Že tretji teden, po leti še poprej, ga nesi na čisti zrak. Dete je cvetlica. Najboljši je drevesni vert, kjer trava raste.

Eden najbolj zdatnih pripomočkov, da bo dete terdno in zdravo, je k o p e l. Skerbna mati koplje svoje dete vsaki dan v hladni vodi, ktero je iz studenca ali če tudi iz kapnice prinesla. Voda ne sme dalje časa v posodi stati; kajti naglo izpuhti svojo okrepčevalno moč. Perve tedne je prav, da prideneš malo mlačne vode; poznej naj bo le merzla. Omivaj z merzlo vodo pa urno; počasno polivati to mrazi, urno ribati greje; zato naglo posuši ali oteri dete. Nikdar pa ne smeš kopati precej iz postelje vzetega; nikdar ne, ako

je potno; tudi ne, ko se je ravno nahranilo. Dvakrat na teden ga vendar v mlačni vodi kopaj; toda prideni merzli vodi toliko gorke, da bo mlačna. Ni ga sredstva, ni ga pripomočka, ki bi bolj pospešil terdno in dolgo zdravje, nego je kopel.

Ne vadi otrok na pregorko. Vse pregorko, hiša, postelj, obleka, draži v prezgodnjo razvijanje, pa slabi potrebne moči, napravlja pot in omehkuži telo, da se kaj lahko premrazi.

Obleka naj bo široka, da nikjer ne tiši. Nespametna navada je po kmetih, da majhne otroke terdo povijajo. Naj se revče še tako brani, joka in vpije, nič ne pomaga. Mati ga povije, kakor bruno. Siromak ne more mahati z nogami, ne se igrati z rokami. Kolena so zategnjena, da se vse življenje več ne zravnajo, in tako matere velikrat švedre napravijo. Zdravniki svetujejo, naj se otrokom malo in rahlo trebuh povije; pa ne pretegni ga tako, da revče sopsti ne more, da se čreva gibati niso v stanu. Kaj bi dejala mati, ako bi njo kdo tako povil?

Zibele so otrokom nevarne in nepotrebne. Nevarne, ker se lahko prekucnejo in otroka zadušé, kar se je že večkrat zgodilo. Nepotrebne so pa tudi; kajti otrok zdrav in nasiten rad spi. Vse kaj bolj potrebnega pa je snaga. Zakaj otrok vpije in veka, pa tudi boleha? Zato ker v nesnažnih plenicah, kakor v luži tiči. Z malim trudom se plenice izplaknejo in posušé! Ktera nesnažne ima in v nje otroke povija, ni mati — še mačeha ni. Kolikorkrat so omazane, osnaži jih in dobro posuši. Ne suši pa pri peči in ne terpi v hiši nobene nesnažnosti, ki skruni zrak, za dihanje toliko potrebni. Snaga je otrokom pol življenja. Bolj jih snažiš, terdnejši, lepši in bistroumniši ti bodo. Sama snaga, z zmerno hrano, bo čverste in zdrave ohranila; nesnažnost pa jih bo shujšala, obledeli ti bodo tudi pri najboljši hrani.

Ne pušaj malih otrok samih, da svinje ne pridejo do njih. Večkrat sem že slišal, da je svinče malemu otroku roko odtergalo ali ga celo umorilo. Pa tudi odrašene pesterne so lahko take svinje, da se Bog usmili. Mislim, da mi ni treba po vseh ustih praviti, kako? Le to rečem: Starši! imejte bistre oči, imejte tanjka ušesa in nikdar preveč ne zaupajte! Kteri ptuje pesterne imeti morate, zlasti po mestih, glejte, da so pametne, sramožljive, da vam nedolžnih otrok ne pohujšajo, jih časno in večno nesrečnih ne napravijo. Kolikor je le mogoče, bodite pazljivi! Ložej je, jame se ogibati, kakor iz nje se izkopati. Že neverniki so pravili,

da pri morskih bregovih deve prebivajo, ki mornarje s sladkim petjem k sebi vabijo; pa kedar jih objemajo, jih podušé ali pa v prešiče spremené.

Otrok, ako ne spi in je zdrav, nikdar ne miruje. Pusti mu, pomozi mu, da si uri dušne in telesne moči, da bo vedno terdnejši in močnejši prihajal. Kakor riba v vodi mergoli, kakor zver po gojzdu dirja in tica po vejah skače, tako se tudi človeško telo vedno giba. Kri se iz serca v truplo, iz trupla v serce vedno preliva; kosti in meso se vedno prenavljajo in želodec neprenehoma mele. Otroci, še tako majhni, se trudijo z rokami in z nogami; in kedar se drugače gibati ne morejo, pa kríčijo na vso moč ter si napenjajo persa in vse žilje. In prav je tako. Kdor se ne trudi in svojih udov ne vadi, bo sperhnil kot žito, kterega nikdar ne prevejaš. Zato že male otroke vadi k delu: kajti Bog je človeka za delo vstvaril. „Če otrok le poseda, ali se le igra, tudi mož dela ne ljubi, ga tudi ne zna", so dejali naš nepozabljivi škof Slomšek. Dete naj nese bližni siroti košček kruha, naj pokliče družino k obedu, naj kokoši iz škode odganja, naj blizo doma živino pase, naj kako sočivje zbera ali kaj druzega dela. Tako si bo urilo vse svoje moči. Ga z delom pregnati, je neusmiljeno, pregrešno; ga vedno v hiši imeti, je nezdravo. Najugodnejša opravila so kmetijska dela; kajti urijo roke in noge, čistijo kri in meso; ali vendar naj bo vse zmerno. Človeško telo veliko prenese, ako ga umno vprežeš; če ga pa presiliš, si bolezen in terpljenje nakopavaš. Struna merno napeta, lepo brenka; če jo pa pretegneš, počila ti bo.

Še to naj tu omenim: Matere majhnih otrok nikdar ne jemljite v svoje postelje; raji vstanite in jih potolažite. Marsiktera mati je v spanji otroka svojega zadušila. — Babice, dedji ljubijo svoje vnuke, ter jih celo po noči pri sebi imajo. Veste, kakovo dobroto jim tako storé? Poslušajte! Pri bolehavi babici je mali Tonček več tednov ležal. Babica se okrepča, omladi, Tonček pa hira in obledi. Starši se poprašujejo, kaj Tončeka gloda? kakova mora ga tlači? Bila je mora, bila; vsi so jo poznali, pa nihče je ne vidi; druge so iskali ter jo krivo dolžili. Mati gre gospoda župnika vprašat, kako bi ventali moro, ki Tončeka tlači in mori. Ko pa gospod zvedó, da vnuk pri stari babici leži, ukažejo ženi, naj mu posebej posteljo pripravi, in more ni bilo več; Tonček pa se urno popravi.

## 2. Zrak.

Zrak, kterega dihamo, je človeku tako potreben, da brez njega živeti ne more. Brez jedi in pijače še preživimo nektere dneve, brez dihanja pa ne ene ure ne. Otroci, tudi še čisto majhni, pričujejo, da jim zunanji, čisti zrak bolj tekne, nego hišni, že pokvarjeni, zato proti oknu z ročicami kažejo in kako veselo zunaj na zeleni trati poskakujejo! Kako se zjoka dete, ko ga v hišo neseš, naglo pa vtihne, ko mu na vert pustiš. To nam že kaže, da zrak ni povsodi enak, ne povsodi ugoden človeku. Naj čistejši je po vertih in poljanah; še čistejši po planinah. Zato svetujejo zdravniki zabuhlim, bedastim otrokom na višavo, da bi v čistem zraku lepši rastli, umniši postali. Najslabejši zrak je tam, kjer veliko ljudi na kupu prebiva, in to je po velicih mestih, med visokim zidovjem, po zapertih in ozkih ulicah, kjer sapa ne prepihava. Kako neprijetna, ostudna je sapa, s ktero drugi v te dihne! Pravijo, da štirikrat zavžita sapa je človeku strupena, jako škodljiva. Toraj lahko vsak preračuni, kakovi zrak je v hiši, kjer prebiva več ljudi dalje časa! Videl si morebiti že, da v natlačeni hiši je luč začela pešati, počasi berleti, akoravno jej olja ni manjkalo; zmanjkalo jej je pa zraka, kterega so ljudje z dihanjem spridili; in kako lahko si se odsopel, ko si iz take gnječe na prosto stopil! Čisti zrak je ravno tako gotovo najimenitniši, najboljši pripomoček dolgemu in terdnemu zdravju, kakor gotovo je zapert in spriden zrak moriven, strašen strup.

O koliko srečnejši ste zato kmetje in vsi prebivavci po planem, kakor so v tesno zidovje zaperti meščani! Koliko bolezen imajo po mestih, kterih na kmetih še ne poznate ne! Kmetiško dete hodi boso, skače in se meče po snegu in nič mu to ne škoduje; gosposkega pa še majhna sapica opihati ne sme, že je nahodno, pa ga po vseh udih terga, da je joj. Zakaj tako? Uno je vajeno čistega tudi ojstrega zraka, telo ima uterjeno, čversto; to pa v pretoplo obleko vedno povito, je omehkuženo kot ptuja cvetličica, ki slane viditi ne sme. Zato, kdor mora v tesnem mestu prebivati, naj stanuje, kolikor le mogoče na prostem kraju, ne v tleh ali zapertih luknjah; naj večkrat odpera okna svoje spavnice, da ga okuženi zrak ne zaduši. Vselej je bolj zdravo prebivati, zlasti še spati v bolj hladnem kakor v pregorkem. Zato še ponovim: Srečni ste vi kmetje na planem! Nobene ulice vam ne zaperajo prekrasnega pogleda na premilo nebo; nobeno zidovje vam ne zakriva prijaznih gričev in dolin. Memo vas

šumlja kot srebro bister studenec; prosto se ozira oko po zlatem in bogatem klasovju. O veselje, kterega daje prežlahtno cvetje raznih dreves, kterega množi toliko ljubo žvergoljenje prelepih tičic! Vsega tega meščani nimajo, nekteri še ne poznajo ne. V prostem, čistem zraku, na planem se strinja vse, kar človeku življenje slajšati, podaljšati in uterditi zamore. Vživanje zdravega, bistrega zraka, zmerna, priprosta hrana, bivanje in oziranje po čisti naravi, notrajni mir, zadovoljnost in veselje, ktero ravno v tem občuti serce, vse to so oživljajoči studenci srečnemu življenju. K temu pripomore še, da je tako življenje sicer polno raznega veselja, upanja in radosti, pa vse priprosto, odkritoserčno, nič ni prisilenega, nič prenapetega; in vse to pospešuje naše zdravje. O blagor mu, kdor vživa čist in bister zrak!

## 3. Voda.

Voda ni nam le dana, da jo pijemo in si pripravljamo potrebno hrano. Voda ima še drugi preimeniten namen. Njena pametna raba neizrečeno veliko pripomore, da si uterdimo in daljšamo naše zdravje. In to s tim, da se omivamo, kopamo.

Poslušajte, zakaj, po čmu nam je Bog kožo dal?

Marsikdo še tega morebiti nikoli pomislil ni; ali pa ima svojo kožò le za plajš, ki ga varuje dežja in vročega solnca. Koža je eden najimenitniših del našega telesa; in le premalo sploh skerbimo za njo. Ako koža svojega posla prav opravljati ne more, napadejo človeka razne bolezni, in on ne bo terdnega zdravja, pa tudi dolgo živel ne bo.

Koža čisti naše telo najbolj. Tisuč malih luknjic ima vsak pavec tvoje kože; iz njih neprenehoma puhti vse nekoristno, sprideno, že porabljeno, akoravno tega ne čutimo. To čistenje je našemu življenju bistveno potrebno, in največi del vsega spridenega in nepotrebnega gre po temu potu iz našega telesa. Ako je toraj koža oslabljena, medla, zamazana, nedelavna, da hlapiti ne more, ima gotovo žalostne, nevarne nasledke za naše zdravje.

Koža je splošni čut ali tip, to je tisto čutilo, ktero nas sèznani ali sklepa z vso zunajno natoro, ki pa našemu zdravju ni vselej ugodna. Da nas napade kaka bolezen, je prav velikrat bolj ali manj kriva naša koža. Ako je koža oslabljena, medla, je večidel tanjko občutljiva, in vsaki vremenski spremen, vsaka sapica človeka že neprijetno prešine.

Koža je nekaka tehtnica, ki ohrani ravnostanje vseh telesnih moči in njegovih dejanj. Bolj čista, bolj delavna je koža, ložej se človek obvaruje mnogoterih bolezen. In kakor neizrečeno veliko nepotrebnega izpuhti, tako pa tudi veliko koristnega iz zraka poserka, in nas krepča in poživlja. In ravno tako je gotovo, da ako bolezen pride, poprej in ložej ozdravi človek s čisto, dostojno živo kožo.

Zato bi jaz dejal, da koža je imeniten steber našemu življenju in našemu zdravju; in vendar kako nespametno jo večidel zanemarjemo! Ne le, da za njo premalo skerbimo; še le sploh se na to dela, da se koža le maši in slabi. Veliko ljudi je, ki svoje kože nikdar ne omijejo, z vsakdanjim potom in prahom pa jo vedno bolj zapehtajo, s pregorko obleko in kožuhovino slabijo in s spridenim zrakom in s preobilnim sedenjem otumpijo.

Zares čudno, prečudno je, da navadno za svojo kožo tako malo skerbimo! Kako se živina snaži. Dober hlapec si spanja priterga, da konja oštrigla, večkrat tudi omije ali skopa. Ako živina hira, hitro gospodarju na misel pride, da je premalo snažena. Ako pa sam, ako njegov otrok hira, pa misliti nikakor ne more, da nesnaga je temu kriva. Poprej bo mislil na moro, narejenje ali Bog zna na kako bedarijo, le pravi vzrok — preslaba snaga kože — mu nikakor ne buti v glavo.

In zdaj boš vedel, čemu nam je voda. Umivaj se vsak dan z merzlo vodo, pa ne le samo nosa ali čela in lic, ampak celo telo ter si tako ribaj kožo, kar jej da neizrečeno veliko živosti in čednosti. Odverni pa vse, kar bi bilo škodljivo telesu. Zato večkrat premeni perilo; postelja naj bo snažna, rjuhe oprane, zrak v spavnici čist. Noge se veliko poté, se lahko omažejo. Snaži jih pridno, in marsiktero bolezen si boš odgnal.

Kopaj se večkrat. Kako dobro de kopelj našemu telesu, ti pokaže dete, ki navajeno, rado gre v kopel ter se lepo nasmehuje svoji materi. Bodi pa pameten in previden pri kopanji. Ne hodi v vodo, ktere ne poznaš in ne veš kako globoka je. Ohladi se prej dobro, preden skočiš v vodo. Pomoči si glavo, persa, roke in trebuh. V merzli vodi ne sedí in ne počivaj; ampak gibaj, ter trudi roke in noge in ves život. Niti s praznim niti s polnim trebuhom ne hodi v vodo. Posebno o mlatvi, ko se potiš in v vednem prahu živiš, ti je kopanje jako koristno, da celo potrebno.

Tako bo voda hranila, uterdovala, krepčala in daljšala tvoje življenje.

## 4. Stanovanje.

Naša domača hiša je čedna, prostorna, svetla. Nihče ni smel v hiši ležati; posebej so spavnice. Pred hišo lepo ravno, posnaženo; hlevi, dvorišče in stranišče toliko proč, da nikdar nobenega smradu ni bilo v hišo. Prišel sem na Dolensko; šel sem v marsiktero hišo; ali prečuditi se nisem mogel, kako morejo ljudje prebivati v takih kočah, bi rekel v repnih jamah; pa so še naše gorenske repne jame dosti lepši, kakor marsiktera dolenska bajta. Mar ni to nesrečna lenoba, da imaš pred hišnim pragom velik kamen, kterega se si že sto in stokrat ognil, na kterim se tvoje dete lahko glavo razbije? Zakaj si gospodinja na hišnem pragu derva seka, da je že ves izdobljen? Mar nimaš toliko časa, da bi zagernil jame po veži in celo po hiši? Gnoj in vsa nesnaga gnije okoli stanovanja. So pa tudi otroci bledi in meršavi, da Bog pomagaj! Z malimi stroški, z zdravo pametjo pa z dobro voljo se veliko lahko popravi.

Pripravna in snažna in čedna stanovanja so znamnja ljudske izobraženosti. Zato naj bo tvoja hiša svetla, na solncu, suha, snažna, prostorna; da bo zdravju koristna in prijetna.

Žalostna, nekako sumljiva se mi zdi hiša v samotni grapi, zlasti še kje pod osojem ali tik gostega boršta, ali v močvirni dolini; v tacih krajih, kjer malokdaj dobrotno solnce sije, malokdaj prijetna sapa pihlja, je večidel nezdravo. Naj bo hiša, ako je le kako mogoče, na solnčnem kraji, proti poldnevu obernjena; da solnce poleti preveč skozi okna ne pripeka, po zimi pa v svojem nižjem teku vendar hišo ogreva. Kleti, stranišča in jame, ki smradljivo puhté, naj bodo na polnočni strani, da se nesnaga ne pari in ne smerdi okoli ogla, in da se ptujemu človeku ne gnjusi.

Suha naj bo hiša, že postavljena iz tvarine, ki ne moči. Soba, v kteri prebivaš, naj bo nekoliko vzdignjena od tal in s suhimi deskami položena. Okna naj bodo tako postavljena, da se lahko hiša prezrači; pa zadosti velika, da bo obilno svetlobe v hiši. Ako imaš vlažno hišo, kar je prav nezdravo, morebiti, ako je v močvirnem ali zatišnem kraji, bo dobro, da okoli hiše potegneš grabne, da se nadležna moča odteka; ali odbij stari in plesnjivi mort in napravi si novega, v kterega prideni namesto peska, drobnega žaganja in vnovič ometaj stene. Ne imej prevroče v hiši; kajti jako nevarno je, iz pretople hiše na mraz, ali iz velicega mraza v hudo zakurjeno hišo stopiti.

Gnojišče, stranišče naj bo na zavetni strani. Prav žalostno je, da gospodarji še zdaj sploh ne spoznajo vrednosti in koristi gnojnice, ter jo pustijo, da se odteka, kamor more, po potih in okoli hiš, da se je toliko pogubi in zraven še zrak spridi, ko vse smerdi okoli stanovanj. Nobene luže naj bi ne bilo po vaseh, zlasti ne blizo kapnic. Koliko otrok je že žalosten konec vzelo v takih mlakužah. Vse groblje in dračje potrebi, da se ti kače in drugi merčesi ne vgnjezdijo blizo hiš. Vem za hišo, v kteri so kače mlade zlegle. Kar ti voda nanese blizo poslopja, urno odpravi, da vsaktera šara gnjiti ne začne in ti bolezni ne nakopa.

V hiši, kjer prebivaš, ne terpi nobene reči, ki bi se parila in škodljivo hlapila. Jedila, persnina, svilni červi, perutnina in druga žival naj ne prebiva s teboj. Posebno škodljivo je perilo, gnjila tla, omazane, mokre cunje. Ako otroci kaj ponesnažijo, urno pospravi; ako je hiša smetna, pometi jo, ali naj to delo tvoja hči prevzame, da se snage privadi; in ako se hiša devetkrat nasmeti, naj jo desetkrat pometa. Tudi klopi in mize omij, kolikorkrat so kaj omazane. Nesnažna hiša kaže in toži nesnažno, zanikerno gospodinjo. To po pravici vsak sodi. Nobena stvar pa toliko ne škoduje zdravju, kakor nesnaga; nasproti pa čedna snaga najbolj pospešuje življenje in zdravje.

## 5. Obleka.

Obleka varuje naše telo škodljivih vpljivov. Navada, zlasti nespametno posnemanje ptujih šeg pa vpelje celo škodljivo ovijanje našega telesa. Prave spake vidimo dan današnji zlasti pri gosposkih ženskih! Primerjena obleka je tista, ki naše telo spodobno zagrinja, ga mraza, vročine, moče, in druzih škodljivih napak varuje; pa prostemu gibanju in telesnemu razvitku opoverati ne sme.

Vročina žene kri proti glavi, zato se glava najpoprej poti. Da nam solnce, mraz in dež ne škoduje, nam je Bog dal lase, ki ne potrebujejo druge postrežbe, kakor le snago. Pridno jih češi in z merzlo vodo omivaj; vsa mazila in dišila so škodljiva; pristriži jih, ako so ti predolgi o mlaju, pa vendar ne prečisto, da se glava ne premrazi. Plešo si zagerni, pred solncem zakrij in potno oteri. Ne podkurjaj si pa glave z nepotrebno obleko ali z neslano, kupljeno grivo, kakor delajo gosposke ženske, ki druzega dela nimajo in skoraj ne poznajo, nego nespametno in gizdavo lišpanje.

Vendar ne zanemarjaj čednih las, ki so lep kinč pošteni ženski, pa tudi jih v preterdo kito ne povijaj. Ne nosi pretežkega pokrivala. Nizke kape, ki tik na glavi ležé, naj bodo suknene, usnate ali kosmate, so napačne in nezdrave; pa branijo, da se glava izkaditi ne more, in napravijo mnogotere bolezni. Kapo pod klobukom nositi je pa le slepa ošabnost. Mar bi še nosu napravil kapo s cofom. — Pod streho ne bodi pokrit; kaj čedniši je dekle gologlava, pa pametno spleteno! Na solncu pa, zlasti poleti, imej slamnik s precej širokimi okraji; posebno v času žetve, da te solnčni žarki ne prevzamejo, ali celo ne umorijo. Zato se pri žetvi večkrat po koncu zravnaj, da ti kri preveč v glavo ne sili.

Čemu je zavratnik, tega ne vem. To pa vem, da imajo meščani veliko vratnih bolezen, kterih kmet ne pozna. In vender gospoda toliko zavija svoj vrat, kmet pa golega nosi. Ni pa bolj bedastega in smešnega, kakor je kmetiški fantič z debelo ruto za vratom. Tako okomatan se na nobeno stran ozreti ne more; oči ima zabuhle, da sterganih hlač na kolenu ne vidi; obraz višnel, da se mu v glavi verti.

Srajca in krilo, ki zagrinja imenitna dela našega telesa, persa in trebuh, mora biti pripravno, kakor gre, ter tako narejeno, da svoj namen doseže, pa nikakor prostemu gibanju opoverati ne sme. Srajca platnena je najbolj zdrava; naj bo tanjka ali debela, da je le snažna. Zamazana, kot ciganska plahta, te gerdi, pota ne pije, ga le zaderžuje. Po zimi dve srajci več izdate, kot dve suknji, ki težite in prosto gibanje opoverate.

Hlače morajo biti široke skozi in skozi; širji so, menj te nadlegovajo; poleti naj bodo pertene, po zimi suknene. Težaki, ki velike teže vzdigujejo, naj nosijo široke pasove, da se ne pretergajo; tudi o času griže je dobro, si trebuh široko prepasati. Nobenega oblačila pa nikdar nikoli terdo ne privezuj; marsiktera reva se s takim bedastim privijanjem hudo pokvari.

Noge si pokrivamo z obujo. Ta naj bo mehka, zadosti široka, da ne tišči. Neumnež si da tesne čevlje narediti; pa kmali čuti svojo nespamet; kurja očesa ga kot žeblji bodejo. Le verjemi, da zdrava noga je boljša, nego švedrasta. Kdor si nogovic napraviti ne more, naj po zimi noge ovije v zmečkano slamo, ki gorkoto dobro derži. Premočeno slamo si namesti z drugo, saj ni tako draga.

Nikdar ne obleci nobenega oblačila, kterega je nosil bolnik, ki je imel nalezljivo bolezen. Bolji je tako obleko sežgati, kakor se v nevarnost podati.

Marsikdo se lišpa s perstani ali uhani; ako nimaš zlatih ali srebernih, ne nosi nobenih. Pretežki uhani ti uho spačijo. Preozki perstani meso režejo, da jih odpiliti moraš, ako nočeš, da ti perst ne segnije.

Ponočna obleka nam je postelja; vendar se ne spodobi človeku golemu ležati. Vsa ponočna obleka naj bo suha, široka, mehka, da nikjer ne tiši; odpni si vsa zapetja, vse zaveze. Odeja ne sme izpuhtenja braniti. Slama, zlasti turščenih strokov, mah in žima je najbolj pristojna postelja; perje je pregorko, seno predišeče. Koci in kotri s predivom ali pavolo obšiti so najboljša odeja. Terda klop ni zdrava, ker žile preveč pritiska, da kri ne more po njih. Postelja naj bo vselej v ravnolegi, da glava ne bo nižej, kakor herbet, da te kri ne zalije.

Spalnica naj bo zračna; ne pregorka, hladna je bolj zdrava. Ako se potiš, se počasi ohladi in preobleci. Dišečih cvetlic ne imej v spalnici. Ne pušaj po noči odpertega okna, da mačka ali druga žival noter ne prileze, in da se ne premraziš, ako bi se po noči razodel.

Po hlevih in skednjih ležati se nikakor ne spodobi za ženske. Tudi hlapce to velikrat popolnoma spridi. Kdor pa nima druge spalnice, naj hlev dobro prezrači; na skednji naj si izvoli raj slamo, nego predišečo mervo.

Po vertih na golih tleh ležati, je jako nezdravo. Tla so merzla; trebuh se lahko premrazi. Od trave nezdrava sapa hlapi in rosa te moči. Kača ali druga golazen, ki gorkoto ljubi, se ti lahko približa. Če merčesa v spanji kako pritišneš, vgriznil te bo.

Postelja naj ne bo previsoka, da se lahko vležeš; pa tudi ne na tleh. Naj bo tako dolga, da se lahko raztegneš, tako široka, da se ne zverneš. Kdor je truden pa zdrav, bo lahko spal. Vender imej snažno posteljo ter jo večkrat prezrači. Preperi ali premeni si slamo; saj še živini vsaki dan popraviš; tudi sebe ne zanemari, ne zamudi.

Posamezno ležati je zdravo za dušo in telo. Starši so dostikrat prepozno objokovali, ki so svoje otroke pri poslih ležati pustili. Saj se še les vname, kaj bi se meso ne?

Leži v postelji ne preveč skljućen, da se želodec na slabi. Roke deni križema čez rame ali jih poleg života položi. Na trebuhu ležati je nezdravo in nespodobno. Zaspi v svetih, poštenih mislih.

Ne hodi v ptujo posteljo, kedar ne veš, kdo je v njej ležal. Lahko si bolezen nalezeš; vselej rjuhe premeni, preden

se v ptujo posteljo vležeš. Še bolj nevarno je, vleči se v gorko posteljo ali celo k bolniku, ki ima nalezljivo bolezen.

### 6. *Hrana.* a) Jedila.

Ker naša natora neprenehoma dela in vsaki migljej veliko razdere in izmeče, končala bi se v malih dnevih, ako ne bi hrane imela.

V to hrano nam pa služijo jedila in pijača.

Jedila rašločimo v dvojno versto: 1. rastljinska in 2. živalska.

1. Rastljinska jedila so na niži stopnji ter potrebujejo močnejega prebavljenja, da se spremenijo v živalsko tvarino. Naj menj hranijo zelišča, sočivje in kisline; zato ne teknejo oslabelim ljudem, ki prebavljati ne morejo, kakor so bolniki sploh. Boljši so sladke in močnate korenine in sadovi, ki imajo v sebi kaj moke, beljaka in sladkora. Pa tudi te zahtevajo močno prebavljanje ter rade napenjajo. Dober ržen ali pšeničen kruh je najboljša rastlinska jed.

Sok, iz moke in mleka, je steber Slovencem.

Ješpren, ječmenova kaša, dobro kuhana, je najložej prebavljiva rastlinska jed, tudi bolnikom zdrava.

Prosena kaša se zdravim prileže.

Sočivje je tečno kmetom pri težkem delu, ter jih dobro redi.

Krompir v oblicah je bolj zdrav, nego olupljen, ki ga odcediti ne moreš.

Repa je vodena, malo tekne; se bolnikom prileže.

Korenje je zdravo.

Kislo zelje je za tistega, ki terdo dela. Kislo repo ložej prebavljaš; tudi bolniki jo smejo jesti. Ako kislina smerdeti začne je ne jej.

Sadje najbolje je grozdje, ktero tudi bolnikom večidel smeš dati.

2. Živalska jedila pa so bolj tečna in ložej prebavljiva; pa iz njih pridobljena tvarina se tudi ložej in hitreje razpusti.

Mleko je sredina rastlinskih in živalskih jedil.

Jajca so mleku najbolj podobna, toda veliko bolj redivna, ako se vživajo sirova ali mehko kuhana.

Mast, zlo podobna rastlinskemu olju, je sama na sebi teško prebavljiva, se primeša le drugim jedilom.

Žulca ali lim, ki se izkuha večidel iz vseh živalskih

delov, napravi mesno juho, se lahko prebavi in oslabljenemu človeku hitro pomaga ter ga okrepča.

Belak, tekoč, je jako rediven, lahko prebavljiv, terdo kuhanega pa le močen želodec premele.

Sadje je toliko tečneje, kolikor bolj je dozorelo; je pa težko prebavljivo.

Školjke polži, raki imajo večidel zulco ali lim in belak: so toraj sirovi lahna, kuhani pa težka hrana. Žabe in želve imajo rahlo, lahko prebavljivo meso.

Ribe mehkega mesa so lahne, debele in terdomesne pa težijo.

Tice so boljši tiste, ki rastlino vživajo. Golobje in kokošje verste so lahne; gosi zlasti stare, in race so težko prebavljive.

Meso sesavnic je človeku najboljša hrana.

Dobra govedina je v pervi versti. Teletina ne sme biti premlada; svinina ne prestara, ne premastna.

Posušena svinina je težka.

Divjačina je bolje mlada in nepreležana, nego stara ali že smerdljiva. —

Vsa ta jedila, rastlinska ali živalska, pa le takrat redijo in hranijo, ako jih želodec dobro premele in prekuha, dobro prebavi.

Rastlinska jedila tirjajo močno prebavljenje, redijo zmerno; človek jih več potrebuje, nego mesenih jedi: pa vterdijo in krepčajo telo; tolažijo nezmerno občutljivost in razdraženost; žlahtnijo serce ter omirijo vse strasti in se priležejo najbolj delavnemu človeku.

Živalska jedila ložej prebavljamo, ona delajo človeka terdnega pa občutljivega, ter ga gonijo k hitrejšemu dozorjenju, serce postane silno in strastno in duh bolj živ; priležejo se človeku, ki malo ali nič telesnih opravil nima.

Najboljši, najkoristnejši je za človeka zmešana-rastlinska in živalska jed, ter mu najbolj pristoji in naj bolj hasni.

Ni je pa nobene jedi, ktera bi se prilegla vsem ljudem. Temu je govedina pretežka, unega grize po mleku; meni zelje dobro ne stori, tebe kisla repa napenja. Želodec kmeta, ki se pod milim nebom, v čistem zraku ves Božji dan peha in suče, vse bolj melje in kuha, kakor želodec gospoda, ki v sobi tiči in si z globokimi misli glavo beli. Vsak pa naj pazi na se, ter naj ne sili v želodec, kar mu ne tekne; pa naj ga ne baše, kedar je že poln.

V e l i k o  l j u d i  p o ž r e š n o s t  u m o r i. Kdor ima prevelike oči, njega rad trebuh boli. Preobila jed vselej škoduje našemu življenju. Pervič presilno napne prebavljajoče moči, ter jih tako slabi; opovera prebavo, da želodec prevelicega kupa premleti in prekuhati zadostno ne more, in srovina in slabi sokovi se napravijo po čevah. Potem množi neprimerno kri in tako hitreje goni življenje; zraven pa večkrat zapre človeka, da se mora z zdravih čistiti, kar ga pa zopet slabi.

K d a j  p a  j e  p r e v e č ?

Preveč je, ko ne moreš več jesti, in po jedi čutiš, da je želodec prenapet, te teži, se ti zdeha, riga, si zaspan, imaš bi dejal, debelo glavo. Zlata mera je zdravju perva podpora, in ta neoveržljivo zmiraj ostane, da „vživaj vsega le zmerno; odjenjaj, ko bi še nekoliko rad in lahko povžil!“

Da navadno preveč jemo, tega je prav zelo kriva premetena k u h a r i c a. In to moram takole tožiti, če se tudi zamerim; kar je res, je res! Največi umetnost kuharčina je v tem, da zna vsako jed prav mikavno in zdražljivo napraviti. Taka jedila, zlasti pri gospôdi, so z zdražljivimi in rázgrevajočimi dišavami in Bog zna, s kakovimi štupami, vsa prenapolnjena, in namesto, da bi človek jedila s potrebnimi slinami zadost namešal in prežvekel, da bi tako dosegel s tem prav namen, kar je hrana in nadomestilo, veliko bolj draži urno povživanje, ter doseže ravno nasprotno. Po takem obedu se čuti vselej neka ko umetno napravljena merzlica, da se po pravici tako nabasanemu reče: Z jedjo sam sebe je.

Največi hudo premetene kuhinje je to, ker človeka zapelja, da preveč jé. Z gerlom se zna tako sprijazniti, da vse nasprotovanje želodčevo nič ne izda, in ker se gerlu vedno z novim šegetanjem prilizuje in ga tako le še draži, dobi želodec trikrat štirikrat več, kakor revež zmleti in prekuhati premore. In ako se to večkrat zgodi, zgubi človek eno največo brambo svojega zdravja, eno najlepšo lastnost, da ne ve, kdaj ima dost.

Ena najveća umetnost kuhinska je, da iz nenaravnih, različnih, popolnoma nasprotnih in premnogoterih jedil napravi novo jed, novo dražilo. In tako napravi iz jedil, ki so same na sebi nedolžne in neškodljive, s takim umetnim gnetenjem novo in škodljivo jed. Sladko in kislo, na primero, vsako posebej ni škodljivo; ob enem zavžito prav lahko škoduje. Jajca, mleko, sirovo maslo, moka; kdo ne ve, da so to same na sebi lahko prebavljive reči: ako pa vse to skupaj zgneteš in napraviš premastno in terdo cvertje, imaš prav težko jed. Lahko so reče: kolikor bolj zagnjetena in

speštana je jed, toliko težej se prebavi, in kar je najhuje, toliko slabejši so sokovi, kteri se izčimžijo iz nje.

Največa slava (pa tudi največa zapravljivost) kuhinske umetnije je pa menda v tem, da se veliko mesenih in kostenih reči stiska in prekuhuje v malo in močno juho, da se kot oživljajoče jedro na enkrat v kri verže ter oprosti zobe vsega žvečenja pa tudi želodec njegovega delovanja. Taka premočna jed je prava železnica, ktera urno goni vse žile našega telesa. Poglej svoje telo! Moder Bog ga je tako vstvaril, da naj povživa hrano počasno in v malih in večih koščekih. Koristno, bistevno potrebno je, da se jed v ustih z žvečenjem raspusti in s slino pomeša, in da je dalej časa v želodcu, da ga k natančnemu obdelovanju vabi, da se počasi naši natori enači in v telesne moči spremeniti zamore. In ravno v tem je naše ohranjenje; kajti vsaka hrana nas še le potem krepčati zamore in nam je zares koristna, kedar jo želodec predela in naši natori pripravno stori. S premočno, preveč zdražljivo jedjo se pa vse to preskoči in telesu se posilijo sokovi, ki mu niso ugodno pripravljeni, ki ga pa tudi krepčati ne morejo, ga neprimerni le dražijo ter ga bolj morijo, nego hranijo.

In tako mislim, da je moja pritožba opravičena, če terdim, da preumetna kuhinja ni prijateljica našemu življenju, ampak je naša sovražnica, ker našemu ohranjenju opovera, ko nas z neprebavljivimi sokovi baše, ter nam tako propad koplje. Človek bi dejal, da ona je zato znajdena, da nam imenitne darove Božje v počasni strup spreminja.

No, če se bo pa zato ktera prebrisana kuharica preveč vnela, naj se pa vender potolaži, ker ta zasluga spet ni vsa njena. Smo tudi drugi krivi, ker tako imeti hočemo; in je prav gotovo, da večidel ljudi več in boljši je, kakor je potrebno. Tega so pa vender le zopet matere največ krive, ki že majhne otroke bašejo, da je kaj; pri tem pa svoje natorno čutilo zgubimo, da ne vemo, kdaj imamo zadosti.

K a k o t o r a j j e j m o?

Ne to, kar pojemo, ampak kar prebavimo, nam koristi, nas hrani, kar večkrat ponavljam, da si vsak zapomni. Toraj kdor hoče dolgo živeti, naj jé p o č a s i; kajti že v ustih mora biti jed predelana, in to se le zgoditi zamore, da vsako jed dobro prežvečeš in s slino zmešaš. Za to pa potrebuješ dobrih z o b, pa ne postavljenih, kakoršine današnja gospoda nosi. Zakaj neki imajo kmetje bolj terdne in lepše zobe? Zato ker imajo bolj rastljinsko hrano. Meso se rado med zobe potakne ter se s svojo gnjilobo tudi zob loti. Največ

zob si pa pokvari, kdor prehitro vroče z merzlim meša. Vsak zob je oblečen s svetlo glaževino, ktera prav lahko poči, ako jo prehitro pregreješ ali pa premraziš. Zopet tu dela gospoda bolj napačno, kakor kmet. Gospoda med vročo jedjo merzlo pije; kmet pa ali pred jedjo ali pa še le po obedu verč magne, kar je veliko bolje. Velikrat so zopet slabih zob matere krive, ker malim otrokom sladkarije dajejo, da si zobe pokvarijo.

Kedar ješ, ne beli si glave z globokimi mislimi, ne beri in ne napenjaj dušnih moči. Čas jedi je želodcu posvečen. Ne jej leno, ne posiljen, ampak bodi vesel. Nedolžna šala in smeh naj ti soli tvoj obed.

Nikar ne jej toliko, da bi te želodec težil. Kdor manj dela, manj nateguje in manj peha svoje moči, tudi manj hrane potrebuje.

Jej v gotovem času. Otročje, pa tudi nezdravo je, vedno kaj žvekati. Tudi želodec naj malo počiva, da je včasih spraznjen in si k prebavljenju potrebne sokove nabere, da tako z novo močjo prične svoje delo. Zato včasni post veliko k zdravju pripomore.

Segaj raj po rastlinskih jedilih, ne toliko po živalskih. Mesojedci nikdar ne pridejo do one starosti, ktero so doživeli, ki se hranijo bolj s sočivjem in sploh z rastljinsko hrano.

Zvečer jej malo, ako hočeš mirno počivati.

Ne pozabi pijače; vendar ne pij za vsako žlico, kar ti zobe pokvari in želodec slabi. Kakor potrebna ti je jed, tako potrebna je tudi:

## b) Pijača.

Najbolj naravna in najbolj zdrava pijača je voda. Vendar da bo res koristna, ne sme stati v odperti posodi, da ne zgubi svoje moči. Najbolja je koj iz studenca ali tudi iz kapnice zajeta, ker ima v sebi ogelno kislino, ki je našemu zdravju toliko potrebna in koristna, da brez nje bi živeti ne mogli; toraj kedar vodo pijemo, si pijemo novo življenje. In kdor svoje otroke navadi na vodo, jim preskerbi dober želodec za vse žive dni. Vendar tudi vode s silo ne pij. Med jedjo ne pij, ako niso jedila bolj suha, raj po obedu. Nikdar pa naglo ne pij, kedar si spehan, vroč; kajti taka nespamet te lahko na posteljo spravi ali pa še celo umori; zlasti ne, ako se ne pehaš urno naprej. Bolje je bistra, terda voda, to vsak ve; ako pa le mehko ali stoječo moraš piti, prideni jej nektere kaplje jesiha.

Mleko je tečno. Siratka je bolj razdeljiva. Kislo mleko kri čisti in hladi; v gorkem poletji ni boljšega.

Pivo ali ol, dobro napravljen je zdravim, delavnim ljudem redivna pijača. Sprideno ali premlado pivo je jako škodljivo; zato ga vselej poprej počasi pokusi, preden ga naglo piješ.

Vino je starim in delavnim ljudem zdravo, ako ga zmerno pijo. Kdor ga pa preveč pije, sam sebe zalije ter si zdravje in premoženje potopi. Ako te po vinu glava boli, želodec tiši, trebuh skup vleče ali te zabaše, varuj se ga; kajti strup je za te. Dolenec misli, pa tudi Gorenec ga posnema, da je vino zdravilo, dejal bi, vsaki bolezni. Mlade matere ga hočejo imeti. (Ko neki hribovec ni hotel ali ni mogel, ne vem vina kupiti, mu je žena rekla: Drugoč pa ti rôdi!) Marsiktera pa tudi noče vedeti, zakaj jej je vroče in spati ne more, in zakaj otroke grize, da noč in dan prevekajo. Kar se zdravemu prileže, bolehnega lahko umori. Vino je koristno sicer zdravim, kterim pa moči manjka; v vročinskih boleznih je pa gotov strup.

Kavo so arabski duhovni pili, da pri ponočnih molitvah niso bili zaspani. Močna kava napravi hude navale razdražene kervi. Otrokom bi je že celo ne smeli dajati. S sladkorom in mlekom se njena strupena moč sicer za nekaj potolaži, ali vendar nedolžna ni.

Čaji, ki so v nekterih boleznih dobro zdravilo, tudi niso za navadno pijačo; saj ne redijo in žeje ne gasijo. So le novošegno dražilo hitrejšega življenja.

Kaj hočem reči od žganja? Od tega strupa sem že napisal cele bukve, pa ni nič pomagalo. Zato le toliko: Z žganjem si piješ tekoči ogenj. Nobena stvar tako strastno ne goni človeških moči in jih tako naglo ne zaduší, kakor ta nasrečna strupena pijača. Ono prav v pravem pomenu kuri človeško življenje. Zraven neštevilnih in hudih bolezen napravi človeka na duši in na telesu tumpastega; tako da žganjepivca nobena stvar več ne gane. Nasledek tega je, da ako tak nesrečnež zboli, se kaj težko ozdravi, ker njegovo na najhujšo zdražljivost navajeno telo je neobčutljivo za vsako zdravilo. In ravno tako je na duhovno stran; niti čast niti sramota, niti sreča níti hudo ga ne zdrami, njegov duh ni več občutljiv. Jaz ne vem, da bi kaka druga stvar tako živinsko potumpila človeka ter ga tako globoko ponižati zamogla, kakor nesrečno žganje. Pri drugih hudobijah ni zginilo še vse upanje poboljšanja, ta strup pa spridi človeka skozi in skozi brez vsega rešenja ravno zavoljo poterte

uničene občutljivosti. Pač nas osramoté Amerikanski divji narodi. Tam je ostro prepovedano vsako žganje; pri nas se pa na široko odpirajo in podpirajo nesrečne žganjarije. Cele sode tega strupa se popije po mili Sloveniji. Naši otroci, naši unuki bodo nosili žalostne nasledke tega strupa. Kjerkoli so začeli žganje piti, zginile so vse lepe čednosti, dušne in telesne. Kdor ni slep in gluh, lahko to poterdi. Preljubi Slovenci! mili bratje! pustite ta strahoviti strup!!

Še od tobaka naj v misel vzamemo, kterega se tudi popije, da so v Ljubljani prav veliko novo tobakarijo napravili. Nerazumljivo je, naj pravijo tobakarji kar hočejo, da ta nesnažen in skleči smrad zamore biti človeku tolika potreba, da ni poprej niti vesel niti zadovoljen, da še misliti in delati ni v stanu, dokler ne požene praznega dima skozi usta in nos. Od Švesdkega stotnika v sedemletni vojski berem, da si je, ko ni imel tobaka, slame nabasel, ter je dejal, da le dim pod nosom vidi, pa je dober. Ne vem kakovo korist ima tobak; to pa mislim, da k srečnemu življenju in terdnemu zdravju vendar ni ravno potreben, ker vidim in poznam srečne, vesele, zdrave in terdne tudi one, ki tobaka ne rabijo. Pa tudi to vem, da tobak spridi zobe, suši telo, ga stori bledega in meršavega, slabi oči in spomin, vleče kri proti glavi in kašelj in jetiko lahko napravi. Pri vsem tem pa postane človeku potreba; kolikor več potreb pa človek ima, toliko bolj je ograjena njegova prostost in tudi sreča njegova.

Noslanje tudi nič bolje ni; samo da je še bolj nesnažno. Draži pa čutnice tako dolgo, da jih oslabi, ter nektere bolezni glavi in očem nakloni. — Ne vadi se nobenega tobaka.

## 7. *Delo.*

Vse življenje cele narave je v vednem delu, v vednem boju, ki zmiraj rodi novo in staro končuje. Tudi človek se ohrani le z neprestanim pehanjem svojih moči zoper nasprotnosti, ki ga pogubiti žugajo. Obsojen je, v potu svojega obraza svoj kruh jesti. Telo in duša pa se uterdujeta v zmerni vaji svojih moči. Pokoj, ali prav za prav lenoba je najhujši sovražnik človeški. Telesno gibanje in delo je zdravju bistevno potrebno. Delo vadi vse telesne moči ter jih uterduje in krepča; delo goni in spravlja kri po žilah, pospešuje prebavljenje in poživljenje. Ne misli, da bogatin je srečen in zdrav, ki dolgo spi, pojeda in popiva; po zimi pri peči sedi, poleti pa po sencah čas prodaja in lenobo pase. Ne zavidaj ga; in verjemi mi, sedaj mu je dolgi čas, sedaj mu

jed ne diši; telo ima zabasano; karkoli pogleda, ga togoti. On le žitovari; on ne živi.

Zdrav in srečen je, kdor se od mladih nog dela pridno vadi; in on tudi najdalje živi. Le tak si postavi podlago terdnemu in dolgemu življenju; kajti ondi si uterdi in okrepča telesne moči in prihaja vedno k boljšemu in prijetnejšemu, kar ravno dela dolgo in srečno življenje. Kdor v mladosti nič ne terpi pa vsega v obilnosti ima, ne more nič boljšega pričakovati. Ako ga pa v letih nadloga obišče, je ves pobit, ter je prenašati ne zna in to mu greni in krajša življenje. Kdor pa napreduje iz slabega in težavnega na bolje, ta ima pa vedni studenec novega veselja, novih moči, novega življenja.

Naj tu zopet staršem eno povem. In ta je: Ne mehkužite svojih otrok! Ne poravnajti jim vseh potov. Nespametno je, ako otroku polajšuješ življenje nezmerno, kolikor in kakor veš in znaš; ga skerbno varuješ vsega nasprotnega, vsega vtisa, vsega terdega; mu rahlo postiljaš, ga gorko ogrinjaš, že napol prebavljena jedila napravljaš; mu vse po njegovi volji pustiš; se mu nikoli ne vstaviš, ga nikdar ne kaznuješ; bi ga rad vse le igraje naučil. O slepa ljubezen! Taka izreja izredi le slabost, ga nikdar ne kreposti: kajti nasprotnost uzrokuje pravo moč, le premaganje britkosti in težav pripelja k samostalnosti in rodi terden značaj. Mar nas ne uri ravno delo, britkost in težava! Težko težko bo srečen, kdor v mladosti nič ne poskusi, nič ne terpi.

Mislimo si mladega človeka, tako mehkušno izrejenega, ko pride med svet, ki se mu ne vda, mu le nasprotuje, vse ogreni, vse najsladkejše želje uniči in mu stotere opovere stavi. Kaj bo počel? Goljufan, prevarjen je; nezadovoljen sam s seboj in nezadovoljen z vsem svetom, britko čuti nesrečo, pa nima moči, jo odverniti, in revež — obupa. — Zakaj je toliko mladih postopačev in nadležnih beračev? zakaj toliko nezadovoljnih ljudi?

Veste, da železo rija sne, lenoba pa mlado telo; stoječa voda se osmradi, telo pa le slabi, ako se pri delu ne poti. Znano je, da ko je največ dela, na kmetih malokdo zboli; po zimi je največ merličev. Vem pa tudi, da Gorenci tudi po zimi veliko več delajo, kakor kje drugod. Kedar Gorenke pozno v noč in zgodaj v jutro pridno svoje kolovrate vertijo, in možaki tkajo ali si marsiktero orodje napravljajo; marsikje radi polegarje majijo; ali pa gredó na Nemško in Ogersko, kjer sicer kaki krajcar vjamejo, pa se tudi piti in postopati navadijo, če se kaj slabšega kje ne poberejo. Kdor hoče delati, ima vedno dosti dela. Brez dela pa tudi ni jela. —

Najsrečnejši, tudi ozir oma na delo, je pa le zopet kmet, ker ima vedno spreminljivo opravilo. Težje je rokodelcu, ki pri svojem delu vedno v eno mero trudi svoje moči. Zato naj nihče ne naklada preveč svojim močem; pri enakomernem delu naj časih, če tudi le za trenutek, počije; telo naj nikdar dolgo v nadležni legi ne bo, delavnica naj bo vedno snažna, zračna in svetla; pred jedjo in po jedi se nekoliko sprehodi, zlasti, ako svoje delo sede opravljaš. Ob nedeljah in praznikih zapusti svojo delavnico, da se v čistem zraku, zunaj na planem ali v prijazni družbi zvedriš.

Varuj se vsake strasti, ki ti življenje greni, dušo in telo pa mori!

Nespametna ljubezen, ljubosumnost, strah, nezmerno žalovanje, serd, prevelike skerbi, dolgi čas glodajo telo in dušo kakor počasni strup; slabijo želodec, opoveraj o prebavljenje, uzrokujejo kerč ter napravijo bledo obličje, hujšanje, tudi plučnico in vodenico.

Presiljena pobožnost vse čutnice prenapne in naredi serčne bolezni ali tudi lahko možgane zmeša.

Nepričakovano veselje, velik strah bliskoma prešine vse žile in kite, in to včasih tako silno, da človeka v omedlevico verže, ali tudi celo umoriti zamore.

Vkoreninjeno merzenje, staro sovraštvo, nevošljivost so strupeno zelo v serce, da beži spanje in ti jed ne diši; telo hira, postaja bledo-rumenkasto: kali ti vsako dobro misel in zamori vsako blago čutilo.

Jeza razdraži vse moči, množi žolč, napravi merzlico, ti nakopa zlatenico, mertud, blaznost, celo ob pamet te lahko pripravi.

Napuh, častilakomnost človeka hudo nadlegova, da nima ene mirne ure. Celo vojsko raznih strasti za seboj vleče, da glodajo zdravje človeku.

Skopost in lakomnost, ta gerda, nikdar sita hudobija, terpinči najbolj že postarele ljudi, z vednim hrepenjenjem po posestvu, kterega mu pa nikdar vživati ne pusti.

Koliko požrešnost in pijanost, in pa nečistost človeškemu zdravju škoduje, sem deloma že omenil. Žalostnih naslednikov s temi hudobijami poživinjenih ljudi imamo le preveč.

Kdor hoče, da mu sovražne strasti ne bodo rušile zdravja in krajšale življenja, naj zmerno pa pridno dela, in razdražena duša se mu bo zvedrila, kajti priden in skerben delavec nima časa, da bi pasel strupene in nadležne muhe po svoji glavi, in saj vemo, da lenoba je začetek — mati vsem strastim.

Mirno serce, pa zmerno delo najbolj zagotovlja srečno in dolgo življenje. Blagor človeku, kdor to ima. Tak človek ljubi čisto veselje, ljubo prijateljstvo; skerbi za svoje, jih resnično ljubi, je vsim pravičen, pošten in pobožen. S premislikom se vojskuje z nasprotnostmi, odvračuje in zaverže vse hudo in slabo, hrepeni le po dobrem in prijetnem, prevdarja razumno, kaj mu je storiti; izpeljuje svoje sklepe z modrostjo in prepričanjem, pa samovoljno in brez vse razdraženosti in brez vsake strasti. O srečen, presrečen, kdor ima tako serce.

### 8. *Počitek.*

Struna zmiraj napeta ne brenka lepo — slabi. Tudi človek vedno vpređen biti ne more; onemogel bi. V vsi naravi se versti delanje s počitkom. Dnevu sledi noč; za poletjem pride zopet zima, da vsa zemlja počije. Saj tudi Bog pravi: Šest dni delaj, sedmi dan pa počivaj! Vendar oddihljej pa ni smertni pokoj, je tudi nekaka delavnost, ktera zapusti za čas prejšni predmet, ter se loti drugačnega, v kterem duša in telo počivata, pa si naberata novih moči za vsakdanja opravila.

Ta počitek ali oddihljej je pa dvojin: Razveseljevanje in spanje.

a. Razveseljevanje je pravo, resnično zlajšanje in podaljšanje našemu življenju. Ni ravno treba iskati posebnih prilik ali srečnih primerljejev; dober človek ve povsodi naiti pošteno in koristno vedrilo. Saj je življenje že samo na sebi veselje. Ni pa lepšega ne korištnejšega veselja kakor je veselje domače, obhoja z dobrimi in veselimi ljudmi in resničnimi prijatelji, ali sprehajanje po zeleni trati, po prijaznem logu, kjer nježne cvetlice vanjajo in urne tice žvergolijo in skakljajo. En dan na kmetih, v čistem zraku, v prijazní družini je meščanu najboljše vedrilo, ki njegovo zdravje jako pospešuje in krepča.

Kmetu pa ne vem lepšega vedrila, kakor je ta, da ob nedeljih ali praznikih po končani službi Božji obhaja svoje polje v družbi svoje ljube žene in svojih ljubeznjivih otročičev, ali da se pod košato lipo s svojimi sosedi kaj poštenega pomenkova, ali da s poštenimi prijatelji tudi kozarec vina popije, ako mu to njegov stan pripusti. Saj on vživa največ in najlepšega veselja ves teden v prezali naravi, v toliko različnih delih, ktera njegovih moči nikdar le na eno stran ne nategujejo, kakor se to pri rokodelcih in pri gospodih

godi. Največ nedolžnega in resničnega razveseljevanja gotovo le kmet vžiti zamore.

Tudi smeh je koristen in pospešljiv našemu življenju; on je izraz našega veselja in je zmed vseh telesnih gibanj najbolj zdrav; on prijazno prešine dušo in telo ob enem in množi in pospešuje prebavljenje, tek kervi in izhlapenje ter poživi vživljajočo moč po vseh udih.

Tega vedrila ali razveseljevanja pa se nikakor poslužiti ne more hinavski človek, ki ni odkristoserčen. Tudi ta, našemu zdravju jako škodljiva napaka, se večkrat nahaja med gospodo, nego na kmetih; akoravno ima to šemo tudi marskteri kmet, ki je šolo zgodaj na kol steknil. Ni ga bolj nenaravnega stanja, kakor je taka vedna laž, gerda hinavšina, ki človeku življenje bolj krajša, kakor marsikdo misli. Saj je kaj sitno in nadležno, nositi obleko, ki ni po našem telesu narejena, ki nas povsodi tiši in dergne in pa vsako gibanje opovera. Kdo lahko hodi v tesnih čevljah, v preoski suknji? Kakovo pa mora biti življenje, ki je vse presiljeno; ko besede, obnašanje, vse dejanje in nehanje nasprotuje notrajnim mislim in željam, ko človek svoje najmočnejše natorno nagnjenje zatajuje in se vsega drugačnega, ptujega hlini; da vsako žilo in sleherno kitico skerbno napenja, da bi hinavsko zakril, kar je, in hudobno kažal, kar ni; to je laž. Tak neresničen stan je silno težak, je vedna vojska, grozoviti boj, notrajni nemir in bojazljivost, ki napravi neredeu tek kervi, ustavlja delovanje želodcu ter se kerčevito ustavlja vsem natornim močem duše in telesa. Kdo bo rekel, da je tak človek kdaj vesel? in ker nima nobenega resničnega vedrila, je njegovo življenje zares žalostno, zoperno ter si v taki zopernatorno napeti vojski svoje zdravje tako dolgo podkopuje, da se v zgodnji grob pogrezne, kjer mora vendar izsleči svojo šemo.

b. Splošni počitek je spanje.

Ako z vozom navzdol hitiš, vedno močnejši dere in težko ga boš ustavil; nevarno je, da se ti ne zruši v grapi. Ako ga pa včasih ustaviš, boš srečno dospel v nižino. Tudi naše telo je voz, ki vedno dirja naprej, ter goni in povživlja sam svoje moči. Ako se neprenehoma 12 do 16 ur peha, se v tem svojem tiru toliko povživlja in speha, da kri hitreje teče žila bolj urno in močneje bije. Ako ne verjameš, potipaj svojo žilo za pestjo in boš čutil, da ti je na večer veliko hitreja. In ako bi to dalje časa naprej šlo, bi moglo biti naglo konec tvojemu življenju; tvoj dereči voz bi se razrušil. Glej in občuduj modrost Božjo! Spanje ti pride na pomoč,

te postavi v mirni stan in po takem 7 ali 8 ur dolgem oddihljeju se dereče poživljenje tako rahlo in dobro ustavi in vse zgubljeno tako lepo nadomesti, da se kri počasno in redno zopet sprehaja, vse gibanje omiri, da je vse zopet v starem naravnem stanu. Zato stari ljudje manj časa spé, ker manj oddihljeja potrebujejo, zato ker njihovo življenje ni več tako živo, ne toliko občutljivo.

Spanje nam toraj preurno dirjanje našega življenja ustavi, vredi. Ono nam napravlja postaje, da smo z vsakim dnevom ponovljeni. Kako žalostno bi bilo življenje naše brez tega prenovljenja! Res je, kar pravi neki modrijan: Vzemite človeku upanje in spanje, pa je najnesrečnejša stvar na zemlji. Ni toraj nespameten človek, ki meni, do bo dalje časa živel, ako si spanje nezmerno priterguje? Morebiti bo nekoliko ur več prebil, ali pravega življenja ne bo vžil, in presilno priterganje potrebnega spanja ga bo naglo postaralo.

Vsaka reč ima pa svojo mero. Tudi predolgo spanje ti življenja slajšalo in podaljšalo ne bo; napravi in nabere ti nepotrebne in škodljive sokove, ki pešajo moči in ti naredijo telo okorno, težko, da ti življenje greni in krajša. Sploh se lahko postavi pravilo: Navadno spi ne manj kot 6, pa tudi ne čez 8 ur.

Da ti bo pa spanje res koristno in da bo svoj imeniten namen doseglo, naj ti to le svetujem:

1. Kraj tvojega počivanja naj bo tih in temen. Kolikor manj nas zunajne reči dražijo ali motijo, toliko bolj se duša in telo upokoji. Ako si zdrav, naj luč ne gori, ker ti je treba ni.

2. Spalnica je kraj, kjer največi del svojega življenja prebivaš. Veš pa, da za dihanje potrebuješ veliko zraka. Skerbi toraj, da boš imel dost čistega zraka v spalnici. Ne kuri zvečer, ne terpi nobenih dišav ali škodljivih, nesnažnih hlapenj. Naj bodo okna čez dan odperta, da se spalnica prezrači, na večer pa jih zapri, kakor sem že povedal.

3. Po dnevu pridno delaj, zvečer ne baši želodca, in lahko boš spal. Kdor se pa preveč nameče, ali na večer po voglih postaja, kot volk tuli in trudnim nagaja, bo seboj v posteljo vlekel neumne želje, da ga bodo v sanjah nadlegovale in bo vstal s kalnimi očmi.

4. Odloži z obleko vred vse skerbi in dnevne teže. Ni zadosti, da bi počivalo le telo, tudi duša potrebuje pokoja. Boš li dremanje na vozi spanje imenoval, če tudi duh počiva, pa se telo vedno trese? Tako je nasprotno, kedar telo-

počiva, [duša pa vso noč miru nima, .ako si skerbi in želj ne odložiš.

5. Kedar se v jutro zbudiš, urno vstani in nikdar ne polegaj. Lenoba ti kri kali, meso pa topi. Kdor brez potrebe v postelji leži, dušo in telo mori. Posteljna gorkota poželjenja vnema; kdor se pa temu vda, sam sebe konča. Le nikdar, nikjer in nikoli ne pozabi Boga.

6. Ni pa vse eno, kdaj da spiš. 2 uri pred polnočjo ste boljši, tvojemu telesu koristnejši, nego 4 ure po dnevu. Gospôda, ki marsikaj napačnega ima, skoraj bi rada ves natorni red preobernila, ki ima noč za dan, dan pa za noč. Po mestih ni zvečer nikoli konec rogoviljenja; v jutro pa marsikdo še smerči, ko ga že solnce ogreva. To je narobej svet. Noč ima svojo moč, pravimo Slovenci. Vsa natora se zvečer k počitku poda. Cvetlice na polji se stisnejo, tice v logu potihnejo; mirna noč tudi človeka vabi k počitku. Posebno izpuhtenje ima vsak človek v ponočnem času, kar terdijo vsi izurjeni zdravniki. Kar je človek nepotrebnega, škodljivega po dnevu povžil, to v ponočnem miru odloči, odpravi; zato se čuti zvečer neko malo mrazenje, ktero pospešuje to prevažno izpuhtenje. Kdor se pa še le proti jutru vleže, zamudi ta čas, ki je že od natore v to odločen.

Tudi očem se dela krivica in škoda. In mar ni zjutrajni čas najlepši, najprijetniši čas? Vsaki dan je človeku novo življenje, jutrajna ura pa je zlata ura. Vsaki dan se mi zdi podoben celemu človeškemu življenju, jutro je mladost, opoldne odrašen človek, večer pa je podoben starčeku. Kdo pametnih ne bo opravljal svojega posla v mladosti, zakaj bi ga odlagal na starost, kedar pojemajo vse moči njegove? Zjutraj je vse na novo oživljeno, tudi človeški duh je čist in bister, ni omrežen z raznimi, neprijetnimi vtisi, prost je in sam sebi najbolj podoben. In tu je čas bistrih misel, čistih in visocih zaumenov. Nikdar človek ni tako popolnoma in tako pripraven za vsako delo, kakor v prijaznem jutru. Kdor ta čas zamudi, ga prespi, zamudi in zapravi mladost svojega vsakdanjega življenja. Zopet v tem so meščanje na slabejem. Kmetje, ne posnemajte jih nikdar. Rajsko veselje obdaja tvoje serce, ko zgodaj v jutro slišiš, kako te kliče visoko žvergoleči škerjanček na polje, čisti zrak vživajo tvoja pljuča, veselo se poprimi svojega dela. Vsega tega nima meščan, veliko jih je, ki te radosti še ne poznajo ne; zato pa po mestih žalostno životarijo, ko se priden kmet prijaznega jutra raduje in s tem življenje slajša in daljša.

## 9. *Zadovoljnost.*

Mirno serce, dobra volja in zadovoljnost so prave podlage vsi sreči, terdnemu zdravju in dolgemu življenju. Pa bo kdo mislil: „Da, to je lahko rečeno, ali to si predočiti, ni v naši moči, vse to je odvisno od raznih primerljejev, kako bom mirnega serca, dobre volje in zadovoljen, ko se mi hudo godi?“ Ako bi to vse res bilo, kaj ne? Bi bili v tvojih očeh posvetni velikaši in bogatini najsrečnejši, reveži pa obžalovanja in le milovanja vredni. In vendar je prav gotovo, da je veliko več zadovoljnosti, veliko več prave sreče pri revnih in priprostih, nego pri bogatih in visocih.

Toraj vir prave sreče ne more biti v nečimernosti tega sveta; studenec prave zadovoljnosti in srečnega življenja je v nas, mi ga moramo le poiskati in ga prav rabiti.

Ker zadovoljnost jako uterduje naše zdravje in prav močno pospešuje naše življenje, je toraj eden najimenitniših pripomočkov ohranjenja našega, zato naj omenim nektera pota, po kterih si zamore vsak pridobiti to preimenitno in ljubeznjivo tovaršico našega bivanja tukaj v tej solzni dolini.

1. Premaguj svoje strasti. Dan današnji vse slavi in tirja svobodo in prostost, pa ravno največi kričači so večidel najmanj prosti, kajti sužnji so svojim strastim. Ako te le ena strast oklenjenega ima, ki te semtertje peha, si revež v vednem boju, ves razburjen nimaš nikoli tistega miru, ki je k ohranjenju življenja bistevno potreben. Vsaka strast gleda neusmiljeno tvoje moči in prezgodaj so končane. Bodi resnično prost in resnoben gospodar vseh svojih strasti.

2. Ne pozabi, da si ptujec tu na zemlji, in vedno imej pred očmi, da to življenje in tvoj namen je le pripomoček k vedno višji popolnomosti; pa tudi bodi terdno prepričan, da vsè tvoje bitje in vsa tvoja zgoda je podveržena višji moči, ki vedno čuje nad teboj. Terdno se okleni previdnosti Božje, to ti je palica, na ktero operaje prideš iz zmešnjav tega življenja, ti je ključ, ki ti odpera temno nerazumljivost viših namenov, to ti je najboljša bramba zoper vse napade dušnega miru.

3. Živi, to da v pravem pomenu, le za en dan, to je, vsaki dan tako oberni, kakor da bi bil le ta edini tvoj, in ne skerbi za jutrajšni dan. Nesrečen je človek, ki vedno verta in grebe v prihodnost: kaj bo? kaj bo? kako bom živel? kaj bo še z menoj? s takim britkim tuhtanjem in vednim ziganjem prihodnega človek sedanje zgubi. Sedajnost je mati prihodnosti, in kdor vsaki dan in vsako uro

prav porabi, se zvečer lahko mirno vleže z neizrečeno tolažívno miseljo, da ni le dneva prav preživel, ampak da si je ž njim tudi srečno prihodnost uterdil.

4. Bodi moder in vselej se vseh dogodkov do kraja prepričaj, kolikor le premoreš, ter jim sledi do pravega vira; in prepričal se boš, da večidel vsako zlo se rodi v nerazumnosti, v napačni vdeležbi ali v nepremišljeni naglici, in da ni ravno na tem ležeče, kaj nas zadene; vse pa na tem, kako mi sprejmemo. Kdor ima ta preimeniten zaklad v sebi in ga zna prav rabiti, njega ne bo lahko kterakoli nevihta vznemirila. Res je, da le modrost je vir veselja, neumnost pa začetek nezadovoljnosti. Modrost pa je popolnoma vdanost v voljo Božjo, terdno prepričanje, da je vse nam v korist, zadovoljnost s svetom in zadovoljnost s stanom svojim; vse drugo pa je neumnost, ki napravi nezadovoljnost in življenje greni.

5. Uterduj tudi zaupanje v svojega bližnjega, ter se prizadevaj za čednosti, ki iz tega zaupanja izhajajo, to je, za dobrovoljnost, ljubezen, prijaznost in dobrotljivost. Imej slehernega človeka za dobrega, dokler nisi popolnoma nasprotnega prepričanja; pa še potem ga imej za zmotenega, ki ga le miluj, nikdar pa ne sovraži. Saj bi bil dober, ako bi imel več razumnosti in bi delal s premislikom in ne s sebičnim dobičkom. Gorje človeku, ki nikomur nič ne zaupa Njegovo življenje je vedni napad in vedna vstava — grozovita vojska. Nikdar ni zadovoljen, nikoli ni vesel. Kolikor bolje druge sodiš, kolikor bolj jih osrečuješ in blagruješ, toliko srečnejši boš sam.

6. K zadovoljnosti in k dušnemu miru je neobhodno potrebno tudi upanje. Kdor upati zna, si daljša in slajša življenje, v miru in pokoju, ktero mu ravno upanje daje. Pa ne le upanje sedajne sreče, ampak upanje, ki seže čez grob, to upanje pospešuje zadovoljnost našo. Vera na neumerjočnost naše duše in upanje večnega plačila, to je edino, ki daje vrednost našemu življenju, in nadloge njegove prenesljive, lahke stori. O vera! o upanje! ve veliki Božji čednosti! kdo bi brez vaju prenašal življenje, ki je sama prevara in zmotnjava, ki se začne in konča v neznani, černi temoti, in ki je le sedajni trenutek, kteri je komaj iz prihodnosti zmuznil, pa ga je že preteklost požerla! Ve ste edina podpera omahljivemu, vsega krepčanja potrebnemu popotniku! Ako bi vaju tudi ne častil kot višjih, Božjih čednosti, se moram vaju okleniti kot bistevnih potreb tega življenja, in to iz ljubezni do samega sebe, ako ne iz ljubezni do višjega bitja!

— In v tem oziru je naša sveta vera tudi imeniten pripomoček terdnega zdravja in srečnega in dolzega življenja, in to, kolikor bolj nas uči in nam pomaga zatirati strasti človeške ter nam pripomore k zatajevanju samega sebe in k dušnemu miru — k zadovoljnosti svojega stanú. —

Tu je v kratkem naznanjeno, kaj človeku vterduje zdravje, kaj mu slajša in daljša življenje — kaj človeka hrani.

## B. Kaj konča — umori človeka?

### 1. Bolezen. Kaj je bolezen?

Bolezen je prišla v hišo — bolezen se ga je lotila — sem šlišal, še majhno dete, in ko sem videl koga ležati po dnevi, ki se je zvijal, stokal ali celo jokal, so dejali, da ga je bolezen zadela. Mislil sem si: Ko bi bil jaz velik in močan in bi bil bolezen videl priti, bi se jej bil ustvavil, jo zgrabil, zapodil ali pobil.

Otročja je ta misel; pa vendar ni po vsem prazna. Bolezen res pride in se loti človeka, in ako je preslaba, človek pa zadosti močan in se jej ustavljati zna, jo tudi premaga in zapodi ali umori. Ako je pa bolezen huda, človek pa preslab in se jej s potrebnimi pripomočki ne ustavi, ona človeka prevzame ter ga tako dolgo mori, da ga umori. Kakova pa je ta nesrečna morivka ali:

Kaj je bolezen?

Bolezen v splošnem pomenu je motenje, razdiranje našega življenja. Bolezen je nekako posebno življenje, podobno tistim nadležnim rastlinam, ki se vgnejzdijo v druge rastline ali jih ovijejo ter od njih životarijo in so prave zajednice ali ptujopasnice, ker se pasejo na ptujem življenji, pa mu ravno s tem jako škodujejo. Kakor vsaka stvar, je tudi bolezen podveržena splošnim postavam življenja. Kakor vsako življenje, vshaja tudi bolezen le v boju nasprotnih moči. Ona se prične, se razvija do svoje zrelosti, pa zopet vsahnuje, da svoje bitje konča. Kakor vsako življenje, tako tudi bolezen, se ne razvija vedno z enako močjo, ampak je podveržena postavam nasprotovanja; zato prehodi svoje postaje, da se zdaj poganja pa zopet potihne; zdaj napade, pa se zopet vleže, kakor vsako življenje bèdi in počiva. Zato vidimo pri bolniku, da mu je kmalo huje, pa zopet malo bolje.

Prav popolnoma je pač malokdaj naše življenje. Skoraj vedno je v nas kako majhno motenje; vendar dokler nas posebno ne nadlegova, pravimo, da smo zdravi. Ako pa tako nadlegovanje veči prihaja, močno postaja in svojo rast nam neprijetno in občutno razvija, ga imenujemo bolezen, ki zamore biti majhna ali huda, nevarna ali pa nenevarna. Blagor mu, kdor jo premagati zna in zamore!

## 2. Uzrok bolezni.

Uzrok bolezni je vse, karkoli na nas toliko vtisa ima, da naše življenje v nepravilen stan postavi. Vsa vstvarjena natora, ki nas obdaja, je z nami v nekaki gotovi zvezi, v kteri zdravi biti zamoremo. Ako se ta zveza le kaj zmoti, nastane bolezen, in uzrok bolezni so vse zunajne stvari, ki izstopijo iz prave zveze ter se vstavijo našemu življenju.

Žrak, voda, mraz in gorkota, vreme in letni časi, stanovanje, obleka, hrana in zdravila, vse to, tudi vera in nravnost, ako je v pravilni zvezi z našim bitjem, pospešuje in vterduje naše življenje; pa ravno vse to lahko nam škoduje, ako izstopi iz te zveze, ter postane uzrok naši bolezni.

Pa tudi naše telo samo z vsemi svojimi raznimi čuti in mnogoterimi močmi je prav velikrat uzrok bolezni. Presilno napenjanje svojega duha, razdraženje serca, zunajnih čutil, zguba najimenitniših moči v gerdi nečistosti, prehudo ali pretežko delo, prav lahko škoduje našemu zdravju. Tudi bolni plod našega telesa, vnetje, prisad, gnjiloba, smradljivo izpuhtenje, gnojljivi turi, gliste in druge napake zamorejo uzrokovati nove bolezni.

Velikrat je uzrok bolezni tudi nalezba. Bolezen, kakor že vemo, ima nekako življenje, zlasti še nektera, ki se prične, razvija, nekako seme oplodi in potem pogine, kakor drugo živeče truplo. Pa tudi take bolezni, ki jih nalezljive imenujemo, so različne v svojem bitji, različne v svoji prikazni. Nektere so strašno razsajoče, kakor kuga; druge ne nevarne, kakor slabi, majhni nahodi; nektere nagle, kakor kolera; druge počasne, kakor sramnokužnost. Take bolezni se začnejo večidel s svojim semenom; pa vendar tudi lahko iz drugih uzrokov, da se le še potem razširjajo po nalezbi.

To seme, s k e r n o b a (zdravniki mu pravijo kontagium, kar je latinska beseda in pomeni dotaknjenje) je nekaki poseben živalski plod, živi kal gotove bolezni. To ima terdno, zateglo življenje in hudo nalezljivo moč; ali pa je prav slabo

zginljivo in ravno, da, komaj in malokdaj oživi svoj plod in to le, ako so mu okolišine jako ugodne. So skernobe, ki dalje časa skrite bivajo v telesu, kamor so se vrinile ali prikradle, ter bodo zamorjene ali pa se vkoreninijo; večidel pa se urno razvijejo ter pričnejo svoje pokončevavno življenje. Ko bolezen doseže najviši stopnjo, bi dejal, ko dozori, izmeta novo seme; pa tudi še potem ga še izmeta, ko človek že okreva.

Skernoba ima svoje gnezdo navadno v zleznih kožah; po teh kožah se tudi navadno ukorenini ali naleze in zlez jej je ugodna zibelj. Skernoba se pa ohrani in je v vseh telesnih izmečkih; v potu, v sapi, v vodi in blatu, zlasti v nevarnih izmečkih, ki so z zlezo zmešani. Nektere so bolj težke ali debele, da se jih nalezeš le, če se jih dotakneš; druge pa te napadejo s svojim izpuhtenjem, ako prideš le blizo tacega bolnika; nektere so tako tanke, da jih lahko zrak precej dalječ zanese.

Nobena skernoba pa ni taka, da bi povsod in vselej okužila in se oživela, kamor pride; mora jej biti zato pripravno telo in ugoden kraj, kamor pade; pa tudi zunajne razmere jo morejo pospeševati, da oplodi in svoj morivni namen doseže. Ako pa ni pripravno telo, kteremu skernoba pogubivno žuga in ga napade, in kedar jej zunajne okolišine opoverajo, bo to hudobno seme zamorjeno, ali pa ga terdna natora kot ptujo, sovražno snov izverže. Je pa telo slabo pripravno, ali skernobi zunajni vpliv ni po vsem ugoden, ali so telesne moči preslabe, da jo le oslabe, je pa popolnoma zamoriti niso v stanu: se prikaže bolezen le revna ali deloma, ali pa človeka napade le neka slabost. Kakor seme na njivi le obrodi, ako so mu ugodni vse potrebni pogoji.

Nektere take bolezni, ktere uzrokuje taka nalezljiva skernoba, oslobodé telo za daljno sprejemo tiste skernobe; da, ako je človek enkrat prestal tako bolezen, ni več spreten za njo, ali saj, če ga še napade, jo lahko prestane, kakor so koze, ospice in druge. Za nektere take bolezni so navadno le majhni otroci spretni.

Lahke in revne skernobe poginejo same v čistem, zdravem zraku. Močne in terdne pa se težej končajo: jesih in klor jih najpoprej pomori.

Zraven skernob so pa še drugi kužni hlapovi, ki niso pravo seme boleznim, so le škodljivo izparjenje ali izhlapenje in zrak toliko okužijo, da je za človeško dihanje neugoden, otrovan in tako uzrokuje razne bolezni, ki postanejo tudi lahko nalezljive.

To vse nas pa prepričati more, da najbolja pomoč zoper te napade, zoper te uzroke bolezni, je čisti zrak in skerbna snaga. Kdor se poslužuje teh pripomočkov, bo premagal marsiktero bolezen popolnoma, ali jej bo saj odvzel večidel moči, da ga končati, umoriti ne bo mogla.

## 3. Kako se bolezni obvarovati?

Bolezen je naš prisežen sovražnik, ki bi nas rad, kakor si že bodi, pokončal, ali nam saj škodoval. Sovražnik nam pa ne bo škodoval, ako se ga skerbno ogibljemo, da do nas ne pride, ali pa če ga mi premagati zamoremo. In isto tako je z boleznijo.

Da nas zamore bolezen napasti, to je le mogoče z dvojno pogojo. Najpervo mora biti uzrok bolezni; v drugo mora pa naše telo spretno biti, da ga ta uzrok zadene. Da nas toraj bolezen napadla ne bo, je treba zopet dvojne pogoje. Mi moramo uzrok odverneti, se mu odtegniti; ali pa mora biti naše telo za uzrok nespretno, toliko močno, da uzrok odleti in nam škodovati ne more. Perva pot nam je, bi dejal, nemogoča; kajti dokler živimo na tej zemlji, ki z vsemi svojimi stvarmi našemu življenju škodovati zamore, kar dobro vsi vemo, tako dolgo je nemogoče, se odtegniti vsem in vsacemu uzroku bolezni; in tudi, kolikor bolj se jim odtegujemo, toliko hujši počnejo z nami, ko nas zasačijo, kar je sploh lastnost sovražnikova. Komu, na priliko, škoduje premrazenje bolj, kakor njemu, ki se skerbno zavija. Boljša bo toraj druga: Ogibaj se, kolikor se da, vsacemu uzroku; kterih pa se ogniti ne moreš, se jih privadi ter skušaj svoje telo uterditi in neobčutnega storiti.

Ogibaj se teh le uzrokov, kar ti je megoče: Nezmernosti v jedi in pijači, strastnega vživanja mesenih slasti, hudega razbeljenja in premrazenja, naglega prestopa iz vročine na mraz ali nasprotnega, vsake hudobije ali strasti, presilnega napenjanja svojega duha, preobilnega ali prekratkega spanja, zaderžanega ali prevečkratnega izpraznjenja, vsacega strupa in nesnažnega, otrovanega zraka.

Pri tem pa glej, da svoje telo uterduješ, da se bo uzrokom bolezni ložej ustavljalo in za nje neobčutljivo postalo. Zato zopet ponovim: Vživaj čisti zrak! O srečen kmet, ki najložej in tudi največ čistega zraka vžije, zato pa njegovo telo ni tako spretno za vsako bolezen; terdno, čversto je. — Umivaj se vsaki dan z merzlo vodo; najbolje celo

telo. — Ne oblači se premehko in ne pregorko. — Delaj in gibaj s telesom; bolj ko ga uriš in gibaš, terdneje ti bo. Kolikor bolj pa miruješ, toliko slabeje je telo, pa tudi vsaka sapica te bo že poderla. — Ne derži se preostro in strastno navajenega reda, živi prosto, ne vklenjen v svojo navado. Tudi nam sovražne reči zgubijo svojo škodljivost, ako se jih privadimo. Zato ti bo koristno, da včasih en kozarec vina več spiješ, ali malo več ješ, se nekoliko bolj spehaš; pa ravno tako dobro, morebiti še bolje bo, da se včasih postiš, svoj želodec sprazniš. Vse to bo telo uterdilo, bolj nego železni red, kterega se vendar vedno deržati ne moreš.

Vsak človek pa skoraj da ima kako telesno slabost, ki je bolezni ugodna. To slabost že marsikteri po svojih starših podedova, ali si jo s presiljavo kake moči sam napravi, ali je v neredni rasti ali postavi njegovi, ali jo mu nakloni kraj ali stanovanje, kjer prebiva. To je pa tudi gotovo, da se bolezni ravno te slabosti najraji, pa tudi najložej poprimejo. Potrebno je, da to slabost svojo spoznaš, da jo ali uterduješ ali pa vse uzroke bolezni z večjo skerbjo od nje odvračuješ. Spoznal jo pa boš; ako veš, kteri del ali ktera moč tvoja je najbolj občutljiva pri razdraženji ali pri kakem serčnem vtisu; ali da paziš, kam se ti kri najhitreje in naj obilniše navaljuje; ali kteri ud se poprej spoti, te večkrat boli. Tudi je bolj občutljiv tisti del, kterega bolj nateguješ; na priliko, pri globoko mislečih učenih so možgani, pri pevcu persa, pri požrešnemu želodec, in tako drugi.

## 4. Ozdravljenje.

Ako nas sovražna moč napade, se jej moramo v bran postaviti, moramo poskušati, kar vemo in znamo, da jo premagamo, odženemo. K temu nam pa pomaga: Lastna moč, pripravno orožje in dober prijatelj. Taka je v boju z boleznijo.

a. Natorna moč.

Vsaka bolezen ima v živem telesu samem svojega nasprotnika. Tista natorna moč, ktera nas unajnih škodljivih vtisov varuje, se tudi vzdigne zoper vsiljeno bolezen ter se prizadeva jo izgnati.

Naše telo ne terpi nič ptujega v sebi; zato dela neprenehoma, da si svoji natori vse vpodobi in prisvoji, ali pa izmeče iz sebe; kajti, kar zavžijemo, to prekuha; in kar mu tekne, obderži; kar pa mu ne velja, izpahne iz sebe. Ta natorna moč odpravi neštevilno bolezen brez vse zdravniške

pomoči, včasih celo, ko jej okoliščine in tudi zdravila še le opoverajo. Sama zdravniška umetnija nikdar ne ozdravi, ako natorna moč vsa vpeša. Zdravila le vodijo to moč ter jej pomagajo, ako so prava in modro zvoljena.

Posebno na kmetih ta natorna moč premaga mnogotere, tudi hude in nevarne bolezni. „Se ve da k temu pripomore največ močno, neomehkuženo in uterjeno telo, kakoršno zamore imeti le kmet, ki ga v čistem zraku vedno uri.

Čista vest, popolnoma vdanost v voljo Božjo, mirno življenje neizrečeno pospešuje natorno moč, da ložej in bolj gotovo premaga nadležno bolezen.

b. Pomagaj natorni moči in podpiraj jo.

Ker pa ni gotovo, da bi natora sama zmagala, je vselej pametno, da jej pomagamo in gledamo na to, da ozdravljenje pospešujemo ter varujemo, da ga zunajne nevarščine ne zaderžujejo ali celo ne ustavijo. Za to pa je potrebno:

Soba, kjer bolnik leži, ali bolnišnica naj bo prostorna, suha, snažna, zračna in srednje — topla. Postelja ne pri zakurjeni peči, pri oknu ali pri vratih ali pri mokri steni. Ako sapa čez bolnika šine, ko duri odpreš, lahko ga v smertno nevarnost pripraviš; zato mora biti vsako okno blizo bolnika prav skerbno zaperto, da pri nobeni špranji sapa skozi ne more. Vendar moraš vsaki dan vrata in nasprotno okno dalj časa odpreti, da spustiš čistega zraka v sobo; pa ne sme bolnika naravno zadeti. Ne kuri prehudo po zimi; poleti pa okno zagerni, da solnce preveč ne pripeka v hišo. Postelja naj bo tako obernjena, da se bolniku ne bliši.

Bolnik naj vselej sam leži, le v spodnjem oblačilu, glavo višej, rahlo, zmerno zadet.

Da se ne preleži, premekni ga večkrat, ako se sam ne more; čiste, snažne, mehke rjuhe mu daj. Ako se prikažejo rdeče riže na križcih, omivaj jih večkrat z merzlo vodo; težkim, rejenim osebam jih pomaži z belakom, kteremu malo žganja prideni, suhim pa z nespranim sirovim maslom in malo kafre. Tako delaj tudi, če se že rane naredé. Kolikor je le mogoče, naj bolnik na ranah ne leži. Napravi svitek iz mehke slame, da so rane proste.

Mokro, omazano perilo mu previdno premeni s suhim, mehkim in pregretim; ako se še potí, počakaj, da pot jenja, da se kako kaj ne premrazi. Kedar se bolnik potí, ne sme biti kaj razodet, ter naj odeje ne odgrinja; vendar ga presilno zaviti, zabasati in preobložiti ne smeš, zlasti še čez glavo ne. Nikakor se ga z merzlo roko dotakniti ne smeš.

Ako prideš merzel v hišo, ne hodi koj k bolniku; merzel zrak, kterega seboj prineseš, mu lahko jako škoduje.

Večkrat se bolniki najbolj sami zakrivijo, da jim je huje, ker iz sramožljivosti, ali ker priprave nimajo, vun gredo ter se prav lahko hudo premrazijo, ko iz gorke postelje na merzel zrak ali celo na sapo pridejo. Nevarno je to; hudo bolan nikakor ne sme iz hiše. Postrezi mu; in urno iz hiše odpravi, kar bi smerdelo ali zrak onesnažilo.

Na kmetih najdemo neko zeló nespamestno napako, katera najbolj opovera, da natora ne more bolezni premagati; bolniku jedi in pijače silijo ter mislijo, če bo le jedel in pil, pa bo ozdravel. Najhuja, najbolj nevarna je pa ta ljubeznjiva napaka še pri naglih in vročinskih boleznih. Prav dobro si vsak to le zapomni: Natora sama zbere vse svoje moči, da bi bolezen premagala; zato odtegne vse moči od prebavljenja in želodec le toliko delati zamore, kar je prav neobhodno potrebno; njegove moči, bi dejal, so na drugo stran — v bran — obernjene. To kaže natora sama, ker bolniku ne diši nobena hrana. Ako pa želodcu več daš, kakor sprejeti hoče ali premore in kar prebaviti ni vstanu, ker je oslabljen in svojih moči nima, moraš vender spoznati, da zavžito ostane neprebavljeno; pa s svojo težo, ker je na poti, napravi drugo, novo bolezen, želodčino merzlico, ki zamore lahko hujši in nevarniši biti, nego je pervo zlo. Verjemi, da pri hudi bolezni želodec ne dela, in kar mu posiliš, ga teži, mu škodovati mora. Saj nas ne živi jed sama na sebi in moči nam okrepča le to, kar prebavimo in si po želodčevi dobri prekuhi prisvojimo. Ako pa želodec hrane ne prekuha, takrat nam hrana ne koristi, nam le škoduje. In kolikor več tak bolnik jé, toliko bolj se natorna moč napenja in slabi in lahko da omaga.

Navadna goveja juha, ne mastna, z nekterimi drobivci mehkega kruha, večkrat po eno žlico, jo najbolj primerna hrana bolniku. Pijača naj bo nekoliko vstavljena voda, v ktero verzi opečen, gork košček kruha. Pri boleznih, ki imajo svoj uzrok v premrazenji, in se s potom premagajo, kakor so nahodi, terganja po križu, i. dr. mora biti vsa pijača bolj topla. Bog ne daj vina ali še celo žganja! to je gotov strup skoraj da pri vseh boleznih. Le to verjemi, da bolan želodec ne more kuhati, in kar ne predela, mu je v gotov kvar.

Pa ne le telo naj miruje, ampak tudi duh naj ima primerjen pokoj. Vse toraj odverni od bolnika, kar bi ga prevzeti zamoglo, naj bo že prijetno ali neprijetno; ne nadlegovaj ga z obilnim obiskovanjem ali nepotrebnim pripovedovanjem

vse naj bo mirno okrog njega; pa tudi ne šepetaj natihoma z drugimi; njegov silno razdražen duh in strah, da ne bi bolezen slabo izšla, v takem tihem in skrivnem šepetanji natolcuje vse hudo; njegov sluh je včasih neizrečeno tenak in ta čut človeka navadno zadnji zapusti. Vsak bolnik še upa, da bo ozdravil; kajti še tako nevarno bolan vendar še ozdraviti zamore. Že so marsikteremu bolniku tudi zdravniki odpovedali žívljenje, pa je le še ozdravil. Prijazno, pohlevno zvedrilo, včasih celo izjokanje pripomore k ozdravljenju.

Zdaj pa še to le: Kedar bolnik preboli, mu je odleglo, se na bolje obernilo; takrat je pred vsem treba, da je zmeren v hrani. Kajti jed mu začne dišati, želodec je pa še silno slab; bolnika mika, da bi nadležno posteljo zapustil, se podal na čisti zrak, ali njegova koža je neizrečeno občutljiva, kaj lahko se premrazi; tudi njegov duh, njegovo serce je jako razdražljivo; pa slab in otožen je. Prav mali pregrešek lahko zadolži, da ga bolezen z novo močjo zopet napade.

Kdorkoli je toraj prebolel, naj se prav skerbno varuje dalje časa po prestani bolezni, da si želodca ne preobloži, ali da se kaj ne premrazi; kajti podoben je novorojenému detetu. Celo las naj si prekmalo ne obreže, da mu to ne škoduje. —

Da natornim močem ložej pomagaš in se bolj gotovo ubraniš sovražnemu napadu, naj ti še to povem: Nikdar ne jemlji zdravil, ako ti jih treba ni. Kakor gospoda razne čistila in dražila jemlje, da svoj prenapolnjeni želodec sprazuje, tako je bila na kmetih bedasta navada, da so si kri puščali. To se pravi, voz na vzdol le še potiskati, da se še bolj gotovo polomi. Kedar pa čutiš kako bolezen, ustavi se jej koj. Ako si nevadno truden, ti jed ne diši, le žeja te, spati ne moreš ali te težke sanje nadlegovajo, ne gre navadno od tebe ali gre preveč, delati se ti ne poljubi, glava ti je težka, mraz gre na te, pa tudi vročina te sprehaja, tako ti je znamnje, da ti žuga tvoj prisežen sovražnik, bolezen. In glej, pervo potrebno je, kar ponoviti moram, da si odtegneš hrano; to je natorni nagib. Tudi živina ne je, ako jo bolezen napade. In saj ti merzenje pravi, da ne jej; ne sili se toraj in ne nasprotovaj natori. Raji pometno pij vodo, da se želodec ložej izprazni. Vlezi se, kakor te sama natora tudi vabi, ne natezaj njenih moči, ktere ravno zdaj sama najbolj potrebuje in rabi, da odverne bolezen. Tako pametno ravnjanje, h kteremu nas natora vabi in sili, ako jo le poslušati hočemo, odverne veliko bolezen koj v začetku.

c. Zdravnik in zdravila.

Ako sam, z vsemi svojimi močmi, sovražne bolezni premagati ne moreš, poišči si ptuje pomoči, poišči si prijatelja, da ti pomaga. Ta prijatelj je pa zdravnik. Je pa neizrečeno veliko na tem ležeče, da si dobiš zdravnika zares prijatelja. Ta mora biti pošten mož. Človek, kteremu popolnoma zaupamo svoje življenje; kteri oziroma njegovega dejanja nima nobenega presodka, nego lo svojo vest; (nemoreš ga tožiti, ako te po svoji nevednosti ali v svoji lahkomišljenosti tudi umori) kteri pa tudi, ako hoče dolžnosti svojega stanu na tenko spolnovati, je pripravljen darovati vse, veselje, pokoj, celo zdravje in življenje svoje.

Izurjenemu in poštenemu zdravniku se pa popolnoma razodej in mu vse potrebno zaupaj. To te bo umirilo, zdravniku pa jako polajša njegovo delo. Ako je toraj bolezen prišla nad te, ne čakaj ter pošlji urno po poštenega zdravnika. Ako v bolezni na zdravje čakaš in modre pomoči ne išeš, podoben si bedaku, ki čaka in od dalječ gleda, da naj ogenj v njegovi strehi sam od sebe ugasne. Ako se pa bojiš stroškov, si neumnež, ki mraza klepeče, pa plajš v skrinji zapert ima, da ga moli snedó. Veliko jih je pa že pomerlo, ki so marsikaj potrošili, pa le konjederkam in velikoustnežem prav drago plačevali; poštenega zdravnika pa niso vprašali. Mar niso taki ljudje norci, ki čakajo rokovnača ali vprašajo ciganko, da bi mu srečo in bogastva dala, ko se sama stergana in lačna okoli klatita? Kdor pri takih išče, večkrat prav drage pomoči ali prav za prav strupa, ta je sam svoj morivec. Bog ga vedi, kje ravno konjederke in taki zakotni sleparji svojo cigansko umetnost si pridobijo? Zdravništvo je tako imenitna in težka učenost, da tirja prav globoko in dolgo učenje.

Kaj pa se pravi zdraviti?

Zdraviti se pravi: Človeškemu telesu napraviti nenavaden vtis, ga zdražiti, dejal bi, podkuriti, da se s tem vtisom vpre in pokonča drugi, tudi nenavaden, pa nasproten vtis, to je bolezen. Tedaj bolezen in moč zdravila ali odzdravljenje, obedvoje je nevarno, in raba zdravila ni nič druzega, kakor naprava umetne bolezni, da bi premagala natorno bolezen. To je očitno. Ako zdrav človek vzame kako zdravilo, bo gotovo čutil ter bo bolj ali manj bolan. Tedaj zdravilo rabiti je samo na sebi vselej škodljivo in napravi vselej bolezen; koristno pa je le zato in le takrat, ako zdravilo premaga drugo bolezen, ktera v telesu že obstoji. Pravice toraj, sebe ali druge bolne napraviti, nikakor nihče drug

imeti ne more, kakor le tisti, ki razmere med boleznijo k zdravilom na tanko pozna; in ta je le izurjen, učen zdravnik. Ako toraj vzameš nepotrebno zdravilo, napraviš si še le bolezen, ktere nisi imel; ali pa je tvoji bolezni nepristojno, in tako imaš dvojno bolezen, ko si poprej le eno imel. Lahko pa zdravilo tudi pospeši in poviša ravno tisto bolezen, ktero že imaš. Zato je veliko bolje, da v svoji bolezni ne vzameš nikakoršnega zdravila, nego pristojnega. Pristojnega ti pa nihče drugi svetovati nikakor ne more, kakor le izurjen in pošten zdravnik. V potrebi išči toraj zdravnika, odkrij in razodeni mu svojo bolezen; pa ne hodi okoli zvitih bab in hudobnih sleparjev, ki ti pomagati ne znajo, te pa znajo prav dobro dreti in opeharit. Mar ne veš, kaj pravi sv. Duh: „Spoštuj zdravnika zavoljo potrebe; zakaj Najviši ga je vstvaril.“ Bog ga je v to odločil, da ti v bolezni pomaga.

## 5. Nalezljive bolezni.

*Kako se jih obvarovati?*

K temu ti to le trojno pomaga, kar še ponovim: a. Ogibaj se nalezljivega semena ali strupene skernobe in kužnih hlapov. b. Uterduj svoje telo, da ne bo nalezljivosti sprejelo, da se jej ložej ustavi. c. Varuj se uzroka ali prilike nalezljivosti.

a. Da te nalezljiva bolezen ne napade, ne bližaj se nepotrebno niti takim bolnikom, niti osebam, ki so ž njim bili v kaki dotiki. Se ve, da to vselej ne obvaruje; kajti nektera skernoba se tudi po zraku prenese ali tudi v obleki in v drugi robi dalje časa ostane. Marsikterega pa dolžnost veže, da mora obiskovati tacega bolnega ali da mora mu streči.

Da ne nalezeš bolezni, varuj se sam, kolikor se da. Snaga je eden najboljših pripomočkov; kajti gotovo je, da že zatrošene skernobe so se s snago zamorile, preden so se vgnjezdile popolnoma. Zato skerbi za čisti zrak, ter se sprehajaj in gibaj pridno svoje telo po bistrem zraku. To ti pomore, da vse škodljivo izhlapiš in uterduješ svojo kožo, ktera je manj občutljiva in spretna za zunanjo nalezbo, dokler je delavna. Bodi serčen in vesel, ne pobit ali presilno boječ. Ne dotikaj se brez potrebe bolnika, zlasti ne njegovih ran ali delov, ki prav tanko kožo imajo, kakor ustnice; tudi oblačila in rabljenih posod njegovih se ogibaj.

Ker snage nikdar zadosti priporočiti ne morem, naj še omenim, da bolnik, zlasti z nalezljivo boleznijo, naj bo snažen, naj se omije večkrat z vodo, z nekoliko jesihom zmešano, ako tega zdravnik ne prepove; tako naj splakne večkrat usta. Vsi izmečki njegovi naj se pa precej odstranijo; zrak naj bo vedno čist. Gorje bolniku in vsem njegovim, ki prebivajo v zatuhnjenem, popolnoma okuženem in zapertem zraku! Obiskal sem bolnika, in že v veži so mi dejali, da mu je zdaj huje. Ko stopim v hišo, buti mi nasprosti težek sopuh ravno iz peči vzetega kruha. Pri drugem dobim razno žival, ali vse mokro perilo okoli peči, ali še kaj bolj smerdljivega. Za Boga!·kako bo ozdravil bolnik v taki nesnagi, ko mora zdrav človek zboleti, ako bi dalje časa mogel sopsti tako okuženi zrak. Zažgi večkrat brinjev les, pa ne da bi se kadilo, le goreti mora; vlij nektere kaplje jesiha na razgret kamen, ki pa ne sme razbeljen biti. Najbolje je, ako kaniš nekoliko žvepljene kisline ali hudičevega olja na navadno kuhinsko sol. Še bolje je klorovo apno, kteremu se pridene malo vode ali nekaj kapljic jesiha.

Nikdar ne hodi tako blizo bolnega, da bi njegovo sprideno sapo, ali njegovo otrovano izhlapenje ti požerati mogel. Ker se skernoba najpoprej vleže na slizne kože v nosu ali v ustih, kar sem že rekel, ne požeraj slin; ampak večkrat izpljuni, vsekni se in izperi si usta z vodo in jesihom.

b. Ne boj se presilno. To je prav gotovo, da preveč boječi napenja nepotrebno, škodljivo svoje moči, in poprej in ložej kaj naleze, ker so čutnice pretegnjene, bolj spretne. Kako nespametna je taka boječnost. Saj vendar veš, da Bog je gospodar življenja in smerti; uiti mu ne moreš. Vendar ne hodi tešč k takemu bolniku, ako je le mogoče; tudi ne ves spehan in vroč, ali truden, prevzet, navtisnjen ali kaj bolan. Ne bodi predolgo v slabem zraku pri bolnemu in podaj se potem na čisti zrak. Varuj se, da ne preobložiš želodca, niti z jedjo niti s pijačo; vsak nered v dušnih ali telesnih močeh je nevaren, ter te dela bolj spretnega za bolezen.

c. Zato se ogibaj vsega nereda, ki ti je lahko uzrok bolezni. Ako že nalezljiva bolezen več ljudi napade, je včasih dobro, da se zmerno spotiš, ali tudi želodec izprazniš vsega nepotrebnega ali celo škodljivega; vendar vprašaj modrega zdravnika, kako in kaj?

## 1. Vročinska bolezen.

Vročinska bolezen napade najhuje kervne žile, navtisne glavo in navali človeku veliko slabost. Začne se z nahodom ali s katarno vročnico, ki prevzame sleznine kože; v teh se zaredi in od tod zopet svoj plod, nalezljivo skernobo, daje. Kmalo so vnete vse sleznice v dušniku, v pljučah, v nosu, v možganih in drugod; od tod kašelj, trudnost, stud, bljuvanje, driska, i. t. d. Koža postane suha, kerčevito zlečena, vroča; rudečkast, belo ali umazano prevlečen, suh in vžgan jezik; voda bleda, kalna; bolnik se trese, blede, išče po odeji; ga sem ter tje lomi; njegovo oko oslabi, po ušesih mu zvoni, tudi ogluši, celo na videz mertev se zdi.

Ako je bolezen hitra, terpi 21 dni, počasna tudi 6 do 8 tednov. Dobro znamnje je, če se bolnik večkrat po malem poti, kar mu dobro dene, glava postane lahka in mirno zaspi. Okreva pa počasi in paziti mora, da se bolezen ne poverne.

Naj večkrat se napravi ta bolezen ter jih več napade v vlažni, mokri zimi, ali na spomlad, ko dalje časa dežuje. Naložej se loti slabotnih, bolj občutljivih ljudi; sploh ljudi, ki imajo lahko zdražljive čutnice.

Ena najhujših vročinskih bolezen je l e g a r, ki posebno jetra napade, ter bolniku vso zavednost vzame; po vsem životu se mu izpahnejo, okrogle blede ali rudečkaste, kot proso ali tudi kot leča velike liše, že 3. ali 5. dan; 8. dan se zgubijo in koža se maji.

Pri srečnem izidu dozori bolezen 21. dan, ko je najhuja: naglo odjenja, koža prihaja mehka in voljna, tako tudi ustnice, jezik in nos, pot in vsi izmečki so nenavadno smradljivi, tudi z nosa včasih kri teče. Počasi, čez več tednov se bolnik še le okreva, vsa koža se ošopi, tudi lasje izpadejo. Malokdaj pa ta huda bolezen človeka v njegovem življenji večkrat napade.

Otroci, starčeki, noseče in jetični so manj spretni za to bolezen, in ako jih tudi napade, jo ložej premagajo, kakor močni ljudje. Posebno ugoden tej hudi morivki je s človeškimi izpuhi prenapolnjen zrak in pomanjkovanje. Zato se rada pridruži vojski in lakoti.

Zoper nalezbo te bolezni je zopet snaga v pervi versti. V začetku, ko se bolezen priklati, je dobro želodec izčistiti. Ne obotavljaj se pa, in pošlji takoj po modrega zdravnika.

## 2. Griža.

Griža se skoraj vsako leto prikaže, včasih napade cele kraje. Griža vname slezne kožice debelih čev, včasih tudi seže do drobnih čev, ter postane huda, nalezljiva. Človeka začnejo slabosti obhajati, želodec ga tiši, vjeda ga in gori in doli ga žene. Kmalo je le huje in bolečega sili le naprej, pa gre le belasta, rumenkasta ali zelenkasta slez od njega, včasih tudi kervava. Najhuja je suha griža, ki človeka le napenja, pa nič ne gre od njega. Navadno terpi en teden ali 14 dni. Dobro znamnje je, ko gre od bolnika gosto, kakor močnik in se nekoliko potiti začne. Nemir, notrajna vročina, zdihovanje, vpadene oči, spremenjen obraz, merzle roke in noge, neredna, slaba žila, vse to je slabo znamnje, če se tudi bolnik dobro čuti.

Griža se priklati navadno konec poletja, ko po vročih dnevih nastanejo hladni večeri in si ljudje s premerzlo vodo in z nezrelim sadjem želodec premrazijo.

Ako te začne želodec tišati, ako se ti vzdiguje, pomagaj natori in izčisti želodec. Deni mali košček rabarbare v mlačno pijačo iz ajbiža ali lipovega cvetja ali med mleko. Ječmenova kaša, laneno seme, dobro prekuhano odcedi, in to mlačno pij. Tudi navadni mizarski lim, ali telečja noga med juho kuhana, da koristno pijačo. Opaši se čez trebuh s pavolo. Razbeli cegel ali opeko, deni ga v mali škaf (ako nimaš nastranjaka), kani nanj 3 ali 4 kaplice terpentinovega olja in sedi ter se zagerni tako, da gre ves puh po tebi; čez 8 ali 10 minut pojdi v postelj. To ponovi dvakrat ali trikrat na dan.

Pred vsem pa zopet tukaj skerbi za snago. Dobro si zapomni, da vsi izmečki grižovega so strup zdravemu, toraj jih le urno proč spravi in na tanko počedi, da se zrak ne kuži; zato ga čisti, kakor sem že povedal. Varuj se, da želodca ne premraziš; zato ne jej na tešče nobenega sadja in ne pij merzle vode nanj; ne polegaj po zemlji ali po odpertih podeh.

## 3. Kolera. *)

Marsikteri bralec se bode morebiti stresel pri tej besedi, ker ga bode opomnila hudih, ob času kolere v svojem kraju

*) Gospod pisatelj dr. —ž— je blagovoljno privolil, da se je ta zanimivi in podučljivi sestavek posnel po „Besednika“ IV. tečaj leta 1872.

prestanih ur. In res, kolera je obče kaj huda in neusmiljena morilka človeškega rodú, ktere smo mi Evropejci pred štiridesetimi leti komaj po imenu poznali. Pritepla se je pervokrat k nam v Evropo iz jutrovih dežel še le leta 1829. Pokazala se je tega letá pervokrat v nekterih krajih ruskega carstva na mejah Azije. Prišla je v naše kraje iz tople iztočne Indije, kakor več drugih nalezljivih bolezni, n. pr.: osepnice, škerlat itd.

Imé „kolera“ je sicer že od starodavnih časov poznano. Oče zdravilstva, Hipokrates, že dolgo pred Kristovem rojstvu opisuje v svojih spisih pod tem imenom neko bolezen, ki se začne s hudim bljuvanjem in propadom ali drisko. Človeku lice nagloma propade, ga duši pri sercu, dobi večkrat kerče v dolnje ude in kaže sploh podobo prave azijske morilke, vendar je ta bolezen čisto drugačega značaja. Ona malokoga umori, kmalo mine, ne postane nikoli nalezljiva, čeravno se nekterih krajih posebno po letu bolj pogostoma pokazuje. Stari ljudje in mala deca so jej posebno podverženi, pa jim postaja redkokrat nevarna. Prihaja iz zavžitja slabih, pokvarjenih jedi, včasi od prehlada. Tudi zavžitje strupenih gob, nekterih metalnih solí, n. pr. zelenca, je vstanu izbuditi to bolezen, ktero zdravniki: kolera nostras ali evropejsko kolero imenujejo, zato ker je že od nekdaj v evropejskih deželah poznana in v razloček od grozovitne azijske morilke. V zgodovini se poveda, da je za evropejsko kolero umerl gerški modrijan Diogen, ki je prebival v sodú in je z laterno v roci po dnevi ljudi iskal. Požerl je sirovo nogo nekega goveda. Imé obeh, bistveno različnih bolezni, je gerškega rodú in pomeni: žolcev tok (cholos = žolc in rhein = teči), toraj bolezen, v kterej mnogo žolca iz črev teče. To pa nima nobene veljave gledé azijske kolere, ktero hočem tu bolj natanjko opisati.

Po indijskih poročilih je bila kolera popred domača bolezen ob bregovih svete indijske reke Gangesa, posebno ob njegovem iztoku v morje, v tako imenovanem Gangesovem ustji, na vlažnih in močvirnih tleh. Bila je pohlevna, ne posebno nevarna. Leta 1817 po dolgem in nenavadnem deževju je pervokrat postala hudomorilna in jela koračiti na vse strani sveta črez ozke meje pervotne svoje zibelke po prostornih in gosto obljudenih indijskih krajih.

Leta 1818 se je razširila po celej Indiji in v angleškej armadi grozovitno divjala. Leta 1819 je v Indiji malo potihnila, in se nagnila posebno proti jugu na indijske otoke: Ceylon, Sumatra itd., ter proti izhodu, kjer je za Indijo le-

žeče kraje okužila in leta 1820 v Kitaj, v najbolj obljudeno carstvo vsega sveta priderla. Tu je nek grozno davila celi dve leti. Proti severu jo šla črez goré v Nepal in dalej proti centralni Aziji. Leta 1821 nastopi svojo smertonosno pot proti zapadu v društvu mnogoštevilnih mohamedanskih romarjev, divja v deželah ob perzijskem zalivu, posebno velikem mestu Basora ter po celej Perziji; doseže 1822 Sirijo, Palestino in druge dežele ob bregovih sredozemnega morja, kjer ostane skoraj dve leti in grozí od tukaj Evropo napasti. Pa takrat se jej ni zljubilo črez morje v naše dežele. Iz Persije, kjer je tudi leta 1823 neusmiljeno morila, pride po tergovcih pervokrat v rusko evropejsko mesto Astrahan, ob izljivu velike reke Volge v hvalinsko morje. Kakor se kaže, je bila, pervokrat prenešena na evropejska tla, preslaba in ostala obmejena na Astrahan. Skoraj ravno tega časa je priderla iz srednje Azije tudi v rusko mesto Orenburg, pa tudi od tod ni mogla iz neznanih vzrokov dalej proti Evropi.

Evropa ostane toraj prosta te morije do leta 1830. Dve leti pred tem je z največo okrutnostjo morila zopet po Perziji, v malej Aziji in v ruskih krajih za Kavkazom. Leta 1829 pride zopet v mesto Astrahan, odkoder se jej je takrat posrečilo pridreti po reki Volgi navzgor v oserčje Rusije v veliko mesto Moskvo, kamur je prispela spomladi leta 1830. V tem času se je pritepla tudi v mesta ob azovskem in černem morju ter na polotok Krim. Iz teh sredizč se je širila po celej neizmernej Rusiji proti severu do Arhangeljska, proti zapadu do pribaltiških dežel in do kraljestva Poljskega, kamur jo je prinesla ruska armada ob času poljskega punta 1831. Od ondod je jela bolj naglo potovati in še tistega leta napade veliki delj kraljestva Pruskega, Nemčije in našega cesarstva. Dunaj in Berolin je okužila že poleti 1831 in grozovito mnogo ljudi zadavila. Tudi naše slovenske kraje je pervokrat obiskala od leta 1831 in 1832. Leta 1832 se prepelje iz Homburga črez morje na Angleško in davi kaj neusmiljeno v glavnem mestu Londonu; napade iz angleške strani Francosko, kamur je bila najpopred v primorsko mesto Callais prinešena, odkoder je v kratkem času Paris dosegla in se razširila po celej Francoskej zemlji. Še leta 1832 prebrodi pervokrat atlantiško morje, se pokaže v Kanadi in v severo-amerikanskih deržavah ter stopa proti jugu do mesta Mehike. V letih 1833—34 jo vidimo moriti po Španskem in Portugalskem, pozneje po Laškem in zopet v naših krajih. Leta 1836 in 1837 so bile hude epidemije v avstrijanskih deželah, ob jadranskem morju, po Laškem, Nemškem in v

drugih posebno severnih evropejskih kraljestvih; ali leta 1838 naenkrat izgine ta morija iz cele Evrope, po kterej je od leta 1830 do konca 1837 blizo en milijon ljudi poklala. Pervi naval te hude azijske morilke je terpel skoraj celih osem let morivši kmalo tu kmalo tam, od Arhangelska po ledenem morju in Groeningena v Norvegiji do Carigrada, Neapola in do narjužnega konca Španije, od Moskve do Londona in Pariza, povsod je strahovitno švigala svojo smertonosno koso in obhajala grozovito žetev. In čudno, naenkrat izgine iz evropejskih tal, ostane pred njo mir in pokoj blizo celih deset let. Že se je mislilo, da je v Evropi za vselej konec te morije, pa okrutna osoda je drugače nanesla.

Posebne okolnosti, dolgo deževje in velika nerednost v Indiji, v svojej pervotnej domačiji, jej podeli leta 1846 zopet veliko morilno moč, domače meje so jej pretesne in se pobere posebno proti severu in zapadu. Kakor grozovitna burja priburi v Perzijo, azijsko Turško do Egipta v Afriki ter v zakavkaške ruske pokrajine. Velikanski snežniki kavkaških gorâ jo nekaj časa ustavijo, pa pri posebnej priložnosti vendar le prekorači mogočni Kavkaz po navadnej poštnej cesti in se pokaže leta 1847 zopet v Moskvi. Takrat je potrebovala ptujka od Gangesa do poglavitnega mesta Rusije samo poldrugo leto, pri pervem navalu pa celih 12 let. Iz Moskve se je zopet razširila po celej Evropi, razprostiraje povsod, kamur je prišla, smert, strah in trepet. Ta njeni drugi naval je terpel od 1847 do 1856, skoraj ravno toliko, kolikor se je zderževala v evropejskih zemljah, ko jih je pervokrat obiskala. Takrat je kaj neusmiljeno davila po Kranjskem, v Istriji, po Štajerskem in Koroškem. V poslednjo deželo jo je prinesel potujoč puškar v Borovljah v dolnej Rožnej dolini. Svetovna razstava v Monakovu leta 1854 je veliko pripomogla k njenemu širjenju. Obiskala je vse dežele kakor pri njenem pervem potovanji, okužila tudi mnogo krajev, kamur pervokrat ni prišla, kakor na Švicarskem, Tirolskem, in se deržala posebno velikih mest, odkoder se je žarkom podobno na vse strani po deželi širila. Tudi takrat je preplavala atlantiško morje in obiskala severno Ameriko. Dunaj je imel leta 1855 že sedmo in kaj hudo epidemijo. Z letom 1856 zopet potihne na delj časa in do leta 1864 ni se čulo nikjer, da bi po evropejskih zemljah divjala; pa v Aziji, posebno v njenej tesnej domovini, Indiji, ni nikoli do cela izginila.

Od leta 1864 sèm se šteje tretji naval te bolezni na evropejske dežele. Leto poprej je bila po Aziji daleč okrog razširjena in je nek neverjetno grozovitno divjala med me-

hamedanskimi romarji, najbolj v Arabiji: v Meki in Medini, svetih mestih preroka Mohameda. Odtod je bila prenešena v Egipet, in je posebno v primorskem mestu Aleksandriji kaj hudó razsajala. Leta 1865 je morila, iz Aleksandrije prinešena, v mnogih mestih po Laškem in na južnem Francoskem, v naše kraje iz Laškega vendar ni prišla, kakor bi poti od zapada proti izhodu ne ljubila.

Ob času vojske l. 1866 je kolero širila pruska armada po našem cesarstvu, od ktere so jo tudi nekteri oddelki naših vojakov prejeli. Po vojakih je bila tega leta v naše slovenske kraje prinešena. Kakor bi ne bila našla rodovitnih tal, ni se nikjer v obširno epidemijo razvila, samo Terst, vojaško granico in nektera mesta na Ogerskem je bolj hudo prijela. Leta 1867 pa je razsajala v našem cesarstvu, posebno v Terstu, po Dalmaciji in v Brodskem polku vojaške granice. V poslednjem polku je v dveh letih črez štiri sto ljudí pomorila, v vasi po imenu Andrijevce je celó meseca decembra in januarja svoje žertve tirjala. Leta 1868 in 1869 je bilá bolj tiha in se le tu ali tam na Ogerskem, posebno pa na Ruskem kazala v malih epidemijah. Na enkrat začne l. 1870 po mestih ob Azovskem in Černem morju na Ruskem grozovitna postajati in se čedalje bolj prostirati. Jeli bila na novo prinešena ali se izvila iz prejšnjih njenih ostankov, ni še gotovo: zadnje se meni zdi najverjetnejše. Leta 1871 je celo Rusko poplavila, prišla poleti na Prusko, kjer je posebno v mestih, že v začetku imenovanih, okrutno divjala. Proti koncu leta 1871 je prešla tudi meje našega cesarstva in morila zlasti po nekterih vaseh v Galiciji. Proti sredi minulega leta pokazala se je tudi že na Dunaju in Ogerskem; najhujše pa je razsajala v Monakovem, glavnem mestu Bavarske dežele, kjer še čez zimo l. 1874 ni ponehala. Tretji naval le-té strašne morije v Evropi toraj ni še pri kraju, ona žuga še védno v naše kraje pridreti.

Iz tega kratkega opisa njenih poti po svetu je razvidno, da je kolera sedanjih časov edna najhujših nalezljivih bolezni, da je prava neusmiljena morilka, morebiti hujša, kakor prejšnjih časov ona nalezljiva bolezen, po slovenski navadno kuga imenovana. To stoji gotovo, da se ne ve o nobenej drugej bolezni, ki bi bila nosila svojo smertonosno kosó v takej obširnosti po celem svetu od gorečega solnca podravnikovih dežel gor do ledenega morja po celej Aziji, Evropi in Ameriki, tudi Afriki in otokom tihega morja neprizanašaje. Kolera je postala strah in trepet celega človeškega rodu in je prava svetovna kuga ali morija.

Poglejmo sedaj natanjko, kako da se širi in postopa od enega kraja v drugi, iz ene dežele v drugo. Gledé tega nas ućé neštevilne skušnje, da kolera v naših krajih ni doma, njena pot iz Indije stoji nad vsako sumnjo. Kjerkoli se je kakor razširjena morija pokazala, dalo se je povsod točno zaslediti, da je bila iz popred okuženih v zdravi kraj prinešena ali pa tam nastala, kjer je leto popred morila in nekoliko svojih bitnih zastankov pustila. Vse njene morije se dajo pri natanónem preiskavanju kakor po kakej niti med seboj zvezane razodeti in tje do njene pervotne izlege v Gangesovem ustji slediti.

V naših evropejskih zemljah se azijska kolera nikdar sama od sebe ni izlegla in razvila, to poterdujejo vsa ostra opazovanja in natančne skušnje. Dalej je gotovo, da je v Evropi popred ni bilo, ampak se pervokrat pokazala še le leta 1830, kakor sem omenil, na Ruskem, kamur je bila iz Perzije prinešena. Vsaki bi smel po pravici vprašati, zakaj je popred ni bilo, če bi se zamogla tudi na evropejskih tleh pervotno razviti; gotovo bi jej ne bilo manjkalo priložnosti k svojemu razvitju že sto in stoletij sèm. Popred omenjena kolera nostras ali evropejska se tukaj ne sme v misel jemati, ker ni nikoli nalezljiva in sploh bitno različna od indijske morije. Gotovo je tedaj, da ni rojena na naših tleh, ampak je pri nas ptujka, v naše kraje še le po človeškem občenju prinešena. Jaz sem leta 1867 kakor ud zdravotne komisije v Brodskem polku pri vseh od kolere obiskanih vaseh na drobno in prepričalno dozvedeti mogel, kako je dobila ena vas od druge to morijo, ktera je bila leta 1866 po četertem batalijonu v te kraje prinešena ter zimovala v velikej vasi „Andrijevce“ in v okolici. Potovaje po svojih dolžnostih najdem enkrat v okuženej hiši v Andrijevcih, čeravno je bilo ostro prepovedano, goste, moža in ženo, iz zdravega sela Perkovce. Svest, da ta dva gotovo neseta kolero na svoj dom v Perkovce seboj, ne daleč od prejšnjega sela, stoječe v mokrotnej nižavi, jim prepovem verniti se sedaj domú. In glej, mož in žena zbolita že drugi dan na koleri in eden tudi na njej umerje. Kaka nesreča bi zadela ono vas!, ki je ves čas zdrava ostala, sam Bog vé, če bi bila smela ona dva nesrećnika nazaj na svoj dom.

V selo Stara Topolja, kjer je tega leta od vseh okuženih vasí najbolj divjala, bila je prinešena po starej babici, ki je v okuženej vasi svojim sorodnikom v koleri stregla in nekaj nesnažnega perila po rajnih podedovala. Domú gredé s svojo okuženo culico dojide svojega soseda z vozom, kteri

jo seboj pelje: siromak ni vedel, da vozi grozovitno smert pod svojo streho. Drugi dan zbolita oba, vsaki v svojej hiši, na najstrašnejši način neusmiljene morilke. Mož umerje, stara babica pa ozdravi. Siroto so vaščani potem preganjali dolžeči jo velike nesreče, ktera je po njej celo vas zadela. Selo Gornja Verba dobi kolero po zakonskem paru, ki je bil obiskat svojo hčer, vdano v drugem selu, kjer je kolera gospodovala. Le ta hčer je na koleri umerla in otožen oče in mati sta prišedši domú sama zbolela in tudi umerla. V njih hiši je potem še petero ljudi na koleri zbolelo in pet od sedem umerlo. In v vsakej vasi, v kterej je kolera divjala, se je dala prenešenost od drugod jasno kakor svitlo solnce dokazati.

Pa tudi v selu samem ni bilo težko razodeti, kako je hiša za hišo morijo pod streho dobila. Takih in podobnih skušenj najdem na obilno zapisanih v spisih o koleri in njenem širjenju. Po velikih mestih je seveda vse to težko dokazati, tam stoji hiša tik hiše, prebivalci stojé mnogoverstno med seboj v dotiki, kar se ne pusti tako lehko slediti in razodeti, pa tudi tam se v začetku lehko opazuje, kedaj in kako je seme morije bilo utrošeno, kedaj prinešeno v kako bolnišnico, kaserno, samostan, sploh v zavod, kjer veliko ljudi pod eno streho živi.

Kolera je tedaj prenesljiva in nalezljiva bolezen; prenaša se iz enega kraja v drugi, iz ene vasi v drugo, iz enega mesta v drugo. Prenaša se po ljudeh, ki dojdejo iz okuženih krajev v zdrave; le v Indiji se širi ne samo po dotiki ljudi med seboj, ampak se izleže tudi samostalno in neodvisno od tega kakor pri nas merzlica. V naših deželah pa ne nastane nikjer, v nobenem kraju, česa ni obiskala živa duša iz druzega že okuženega kraja. Če se kolera na tak način okrog širi, v čem obstoji njeno seme, — klica ali strup, kterega človek po svetu trosi? Semena, iz kterega se kolera, kakor kaka rastlina iz svojega semena, izklije, doslej sicer ne poznamo; vendar vemo za gotovo, da se ta klica derži ter oklepa človeških odpadkov ali iztrebkov, ki kakor nesnaga na poltu, v perilu in obleki trohnijo ali pa raztrošeni po stanovanju in v zahodih (skretih) razpadajo.

Mnogi učeni terdijo, da delajo kolero male, samo s povečalnikom vidne klice rastlinic iz rodu gliv, ktere so našli v velikem številu po črevah ljudi, ki so po imenovani bolezni umerli; še v večem številu pa v odpadkih takih bolnikov, vse jedno so jih li izbljuvali ali pa od zadi izvergli. Profesor Hallier je delal dolgotrajne in kaj nevarne skušnje

z omenjenimi klicami. Pustil je, da so se klice izrastle v glivice, ktere so nek bile podobne glivicam, ki se nahajajo kakor snet na rižu v izhodnjej Indiji za časa njegove slabe letine. Ali je ta misel resnična ali ne, se doslej ne more izreči; samo to je gotovo, da ni abotna, da se vjema z mnogim, kar se je dosedaj pozvediti moglo o pravej bitnosti kolere in načinu njenega razprostiranja. Tudi ne stoji ta misel samotna: mi vidimo, kako bolehajo naša žita po posebnih rastlinicah, po tako imenovanem snetu, naš krompir, vinska terta, svilnati červiči; mi za gotovo vemo, da prihaja marsiktera kožna bolezen človeška od drobnih organizmov, živalic ali rastlinic; zakaj bi ne mogla imeti kolera, legar, škerlat in druge nalezljive bolezni človeškega rodú v takih in podobnih najmanjših stvaricah svoj začetek, svojo pričino. V tem oziru se za naših dni, posebno po izkušnjah francoskega fizikarja Pasteur-ja, ki je našel povsod v zraku neštevilno mnogo najdrobnejših organskih stvaric, neutrudljivo preiskuje, poskuša in pregleduje. Bog daj, da bodo kmalo ti neizmerni in včasih za zdravje preiskovalca zeló nevarni trudi zaželjen sad rodili človeku v največi prid.

Pa naj že bode izid teh preiskovanj kteri koli hoče, nekaj posebnega mora vendar biti, kar kolero dela, kar se kakor nepretergana nit vleče po vseh njenih epidemijah in se pustí slediti nazaj v njeni rojstni kraj. In to nekaj, imenujmo to: klico, seme ali otrov kolere, derži se odpadkov bolnih ali vsaj okuženih pa še zdravih ljudí, to stojí nad vsako sumnjo.

Človeški odpadki obsegajo klico kolere, kar se zamore z izgledi na tisoče in tisoče dokazati. Kolera toraj ni po dotiki z bolnikom nalezljiva kakor na primer: osepnice, škarlatina, podkožni tyf in druge mnoge, okužne bolezni, ampak seme grozne morije se nahaja v bolnikovej bližnjavi in se razvija iz bluvanja in iz črevnih iztrebkov. Mnogokrat se je že zgodilo, da so zdravi v enej postelji z bolniki ležali, matere svoje že bolne otroke dojile, pa niso kolere dobili. Kdor je vendar le zbolel, napil se je nečistega zraka v bolnikovej okolici ali pa drugod v njegovej hiši. V tem obziru so zahodi (skreti), gnojnice, nesnažno smetišče, gnojnišče, kamor se bolnikovi odpadki nosijo in izlijajo, prava gnjezda, kjer se kolera izlega in godi. Ravno tako nevarno za zdrave je perilo, po bolniku onesnaženo, lesenina, staro zidovje, če so se bolnikovih iztrebkov tako napili, da v njih gnjiti in razpadati zamorejo. Bolj nemarno, nesnažno je vse okoli bolnika, kamor njegovi

iztrebki padajo, več nemarnosti in gnjijočih živinskih in človeških iztrebkov sploh se nahaja po zahodih, smetiščih, v gnojnicah in gnojnih kupih; veča nevarnost postaja za zdrave, tem več smertovnih klic se razvije, tem hitreje razbolivajo jeden za drugim v okuženej hiši.

Da obsegajo človeški odpadki seme kolere, tega so nas bistra opazovanja cele bolezni in pa neposredne poskušnje učile. Mnogi so poskušali kermiti živali s človeškimi odpadki in glej živali, ki so tudi podveržene podobnej bolezni, so razbolele, če so bili ti odpadki le nekaj dni stari ali vsaj gnjiti začeli. Čversti bolnikovi odpadki obsegajo še premalo tega morilnega semena in so malokdaj okužili. Serčni ljudje so celó bolnikovo čversto bljuvanje za poskušnjo pogoltnili in niso razboleli. Pri raztelesevanju takih merličev se je že marsikteri zdravnik vrezal, vendar kolere ni dobil. Vse drugače bi to pa izpadlo, če bi bilo truplo začelo že gnjiti in bilo prav nesnažno po poltu. Za nas so te poskušnje neizmerno tolažljive, ker se nam pri postrežbi nesrečnih bolnikov ni treba bati, če le na natančno čistobo in snaženje neprenehoma gledamo.

Toraj po iztrebkih bolnikovih okužen zrak v bližnjej okolici bolnika, v poprej imenovanih hišnih napravah, obsega kolere otrov, ki postaja tem bolj nevaren in morilen, čem menj se gleda na čistost zraka, in snažnost po teh napravah in okrop bolnika. Tukaj naj stojé nekteri izgledi, kako se kolera širi po iztrebkih bolnikov, pa tudi tistih, ki klico morije v sebi nosijo in se vendar še zdravi počutijo.

Kloštor Ebrach na Bavarskem, pripoveda slavni Pettenkoffer, je velika posilna delalnica, kamur zanikerne ljudje obojega spola zapirajo. Leta 1854 dobí ta jetnica, kjer se hrani več sto jetnikov, kolero po nekem jetniku Grasel-u, kterega so že zdravega iz okuženega mesta tje poslali. Ta človek dobí gredé na potu drisko in nazadnje v jetnici za kolero umerje. Pri svojem vstopu v delalnico so mu vzeli perilo polno nesnage in ga poslali prat na ženski oddelek, kteri je bil po pregradi in v vseh zadevah popolnoma ločen od moškega oddelka. Iztrebke bolnikove so v začetku, nevedé da ima kolero, metali nespremenjene v zahod moških jetnikov. In glej, v malih dneh začenjajo jetniki moški, malo pozneje tudi ženski na koleri razbolevati tako, da je nazadnje postala v delalnici grozna morija. Na ženskem oddelku ste pervi zboleli dve ženski, ki ste Graselnovo perilo iztrebkov nategnjeno, prali in za njima druge, ki so

hodile na zahode, kamur so pervih bolnih žensk nespremenjene iztrebke metali.

Ravno tako se je godilo na moškem oddelku. Bolezen je grozovitno razsajala, čeravno zdravi jetniki in jetnice z bolniki niso prišli v nobeno dotiko, in so samo tiste zahode obiskovali, kamur so iztrebke bolnikov metali. In glej, čuda, od sto uradnikov, hlapcev in stražarjev, ki so imeli svoj od drugih ločen zahod in ki so spali daleč od bolniških zahodov v posebnem oddelku velikega poslopja, ni zbolela nobena duša, čeravno so bili vsaki dan v neposrednjej dotiki z jetniki.

Drugi primer. Rajni profesor Niemeyer pripoveda, da so prišli iz okuženega mesta Štetin leta 1848 rekrutje v mesto Magdeburg. Zvečer precej po dohodu na prenočevanje v privatno hišo razbolita dva, ktera pa so nemudoma v vojaško bolnico daleč od te hiše odnesli. Noben teh bolnikov ni bil v dotiki s hišnimi prebivalci, samo bolnikove iztrebke so v hišni zahod vergli. In glej v malih dneh se vname huda morija v tistej hiši, širi se v začetku po tistej ulici in okuži nazadnje veliki del mesta, ki je od tega eno najmorilnejših epidemij dobilo.

Podoben, natanjko preiskovan izgled, kako iztrebki bolnega na koleri celo hišo okužiti zamorejo, nahajamo v Regensburgu leta 1854. Tam obišče pisar neke fabrike hišo, ki je daleč od njegovega stanovanja stala. Prišel je malo popred iz Monakova, kjer je tedaj kolera hudo morila, zdrav domu. Slučajno razbolí na koleri ravno tedaj, ko se je mudil v tujej hiši in morali so ga bolnega v njegovo stanovanje nesti. V tej hiši so pospravili iztrebke, ktere je izbljuval in izmetal, brez vsega v zahod ali skret. In kaj se dogodí? Malo dni potem začnejo razboljevati v tej hiši ljudje za kolero, in čudno tisti, s kterimi omenjeni pisar ni bil v nobenej dotiki; rodovina pa, tri osebe štejoča, ktero je bil obiskal, ostala je čisto zdrava. Seme kolere je bilo po iztrebkih pisarjevih verženo v zahod, ki je služil celej hiši za potrebe in iz tega semena se je izklila morilna bolezen, ki je tiste napadla, kteri so jej bili po svojih telesnih lastnostih podverženi, kakor vidimo tudi pri vseh drugih nalezljivih boleznih.

Takih in podobnih izgledov, ki pričajo, da tičí klica hude morilke v odpadkih, bi se dalo našteti brez števila; ker je že iz treh navedenih razvidno, da gnjijoča nesnaga koleričnih obsega seme strašne bolezni, ne bo nam treba še več takih izgledov naspočitati.

Tukaj moram samo še pristaviti, da celó taki ljudje, ki niso sicer bolni, pa jih vendar malo laksira, po svojih

odpadkih okuževajo, če so popred bivali v okuženem kraju. Verjetno je, da celó ljudje čisto zdravi, potujoči iz okuženih krajev v zdrave, zamorejo na tak način hudo bolezen širiti. Konečno je gotovo, da nečista obleka po koleričnih in druge reči od njih iztrebkov onesnažene, zamorejo bolezen v zdrave kraje prenesti. Človek toraj sam v svojej vznotrajnosti, v svojej môči ali vodi prenaša morilko kolero po svetu; in to je prav lahko mogoče, ker se o koleri vé, da njene seme tiči včasih po več dni v našem životu, brez da bi se mi le količkaj bolni čutili. Ljudjé se podajajo na pot, nevedé kaj imajo v sebi ali pa bežijo pred morilko v zdrave kraje in jo nosijo že v svojih utrobah.

Razun človeškega občenja ima zemlja ali svet, v kterem kako mesto ali vas stoji, največi upljiv na to, da postane kolera splošna morija. Tukaj hočem navesti v poterdilo nekaj dotičnih izgledov, ki so se opazili za različnih njenih epidemijah po evropejskih zemljah.

Pri vseh teh epidemijah so se pokazale tla najbolj ugodna za razvitje kolere tako imenovan nanos po dolinah ob velikih rekah in blizo njih: lega v kakej globeli, kjer se okrog in okrog proti sredi voda staka, naj je pod perstjo terda skala ali ne; lega pri znožji kakega hriba ali rebri, kjer se voda z višave doli pretaka in zemljišče dolgo časa kaj vlažno dela. Nasproti kolera ne ljubi suhega peščenega zemljišča, terde, ne luknjičaste skale, ki se ne more vode napiti; ne ljubi sploh visokih gorskih krajev, odkoder se navzdol na vse strani hitro voda odtaka in ne zamore se dobro vgnjezditi v krajih, ki stojé v močvirnem blatnatem svetu. Po mestih se je opazilo, da je kolera v tistih krajih najbolj morila, ki so bili niži od drugih, kterih tla so bila vlažna in sto in stoletne nesnage tam trohneče napita. Da še več. Ker vemo, da je kolera po njenem pervem prikazu v Evropi doslé skoraj vsa veča mesta že mnogokrat obiskala, gledalo se je na to, ktere dele kakega mesta je najhujše napadala. In glej pokazalo se je, da je kolera skoraj vsakokrat v tistem delu, včasih celó v istih hišah, razvila se v morilno epidemijo, kakor pri svojih poprejšnjih obiskih. Pokazala se je najpred v nižavah mesta, bila tam tudi najbolj morilna in stopala proti višim delom mesta, kjer je tudi navadno menj žertev jemala.

Vse dosedanje epidemije kolere so bile samo v mestih in vaseh, ki stojé na drobljivej, natégljivej zemlji ali na jamičastej, natégljivej skali. Preiskave takih tal so pa pokazale, da so bila nasičena tvarin odpadkov. V zemlji toraj,

po kterej je stopal rod za rodom morebiti več tisoč let, globoko pod našimi hišami in nogami, neprenehoma nekaj gnije in trohni, pri čem se rodijo marsikteri škodljivi izpari, ki se širé precej po svojem porodu v persti na vse plati, posebno pa proti verhu pod naše hiše, v naše klete in druge prizemne shrambe. Ti-le iz zemlje izhajajoči raznoverstni zračni izpari so pravi gnoj za prinešeno kolerino klico, ktera se po njih prerodi v morilen otrov ali strup, ki v krajih včasih cele tisoče in tisoče ljudi po splošnem bolehanju pod zemljo spravi.

Da so perstena tla ali jamičasta skala kot podlaga naših prebivališč napolnjena raznoverstnih organskih tvarin, človeških in živalskih odpadkov, prepriča se lahko vsaki sam, če natanko pregleda perst pod hišnim podom ali okoli hiš. To postane še bolj jasno, če premislimo, da vsaki človek izverže na dan iz sebe po pljuvanju, môči in po črevnih izmetkih 3 funte odpadkov srednje mere, kterih se komaj tretji del dalej od hiš odvede, vse druge pa zemlji pripade in tam z drugimi organskimi deli neprenehoma vreje, trohni in gnjije. Pomislite, koliko to iznese za veliko mesto v enem letu in kaj še-le, če je mesto sto in sto let staro. Učeni Pettenkofer je preračunil, da v mestu črez 100.000 prebivalcev, pripade zemlji toliko človeških izveržkov na leto, kakor bi bilo vsako leto pokopanih v njej po petdeset tisoč ljudi. Kakor trohné in gnjijejo človeška trupla pod zemljo, da ostane nazadnje od cele telesne teže komaj nekaj malih ostankov, pepela ali mineralnih tvarin, vse drugo pa je izpuhtelo iz zemlje vén kot živež rastlinam ali pa kot škodljivi izpari; tako trohnijo tudi tam človeški odpadki, ki so podobnega kemijskega sostava, in postavajo škodljivi po svojih mnogoverstnih izparih.

Vse to trohnenje, gnjijenje in razpadanje pa se v zemlji samó goditi zamore, če je nazoča primerna vlaga, primerna toplota in primeren zrak. Od stanovitnih lastnosti zemljišča zavisi toraj krajna naklonost k epidemijam; od menljive vlažnosti, toplote, primernega zraka in še drugih menj važnih pa menljivih posebnosti zemlje zavisi časna naklonost mesta ali vasi dobiti kolerino epidemijo.

Pa niso le **kraji** naklonjeni k epidemijam; so tudi osebe nekatere koleri bolje podveržene memo drugih.

Kakor vsaka druga bolezen tudi kolera ne napada vse zaporedoma, če bi okolnosti za njeno razvitje še tako ugodne bile, ampak le nekoliko odstotkov celega prebivalstva v enem kraju ali mestu. Popred je bila beseda o lastnostih krajev,

kjer najde prinešena kolerina klica rodovitna tla, da se razmnoži ali prestvari v tako škodljivost, ki ima za nasledek splošno bolehanje ali epidemijo; ostane mi tedaj še razložiti, koliko so dosedanje skušnje in preiskave razodele, zakaj nekteri ljudje laglje zbolijo, nekteri težej, zakaj v nekterih hišah neusmiljeno mori, med tem ko v sosedovej hiši še bolnika ni in več drugih podobnih prikazni.

Gledé tega nas skušnje učé, da moramo razločevati tudi posebno narodovo in osebno naklonost razbolevati na koleri, kakor zdravniki terdijo tudi o vseh drugih boleznih: na primer enemu vsaka rahla sapa že naklanja terganje po udih, drugi pa se sme prehladiti kolikokrat hoče, rheumatizma ne dobí; nekteri živé mnoga leta v merzličnih krajih, pa merzlica jih pušča pri pokoju, drugi zopet se komaj nekoliko ur v takem kraji mudijo in že jih huda groznica ali merzlica noter do kosti pretresa: eden ima cele mesece z bolniki na kozah ali ospicah opraviti, ostane zdrav, drugi komaj v izbo k takemu bolniku povoha, že ga kmalu potem obsujejo. V srednjej Ameriki, posebno po nekterih zapadno-indijanskih otokih in ob rekah žolta groznica včasih neizrekljivo grozovitno mori Evropejce in druge narode; ni dolgo kar je veliko mesto Buenos-Ayres skoro izumerlo na tej bolezni; zamorcem pa, ki so v takih krajih naseljeni, skoro čisto nič ne škoduje.

O koleri vemo v tem pogledu, da so v njenem rojstnem kraju, v Indiji, prebivalci nižav veliko menj podverženi tej bolezni, kakor pa prebivalci ob velikih gorah Hymalajskih in Evropejci, ki so po Indiji naseljeni. Posebno okrutno davi nove prišlece iz Evrope. Učeni Bryden je po dvajsetletnih opazovanjih našel, da Evropejcev v Indiji razmerno trinajstkrat več na koleri umerje kakor pa tujezemcev Hindov: na vsako tisočo ljudi pride pri priseljencih 53 merličev, med tem ko Hindi štiri mertve od tisoč prebivalcev štejejo. V naših evropskih zemljah se kaj takega sicer ni opazilo; desetila je kolera v enakej meri Nemce in Francoze, Slovane in Angleže; pa zvedeli smo tù za gotovo, da je kolera veliko bolj nevarna popotnikom, ki pridejo iz zdravih krajev, posebno gornatih, v okuženo mesto, kakor pa mestnim prebivalcem samim. Za časa kolere je tedaj nevarno obiskovati okužene kraje brez potrebe. Ta izrek so neštevilne prežalostne skušnje poterdile. Ker se pri vojaških kerdelih to najbolj jasno opazuje, naj navedem tu en izgled iz dela popred imenovanega preiskovalca o koleri v Indiji, dohtarja Bryden-a. Leta 1869 je bila v velikem indijskem mestu Al-

lahabad strašna morija: regiment s št. 58, obstoječ iz samih Evropejcev, je bil za časa kolere tje v posadko preložen. Eno krilo tega polka, 337 mož, prišlo je v mesto iz ene terdnjave, ležeče visoko na hymalajskih gorah in šteje kmalo 63 bolnikov, kterih je 46 umerlo, torej skorej vsaki sedmi tega oddelka mertev: drugo krilo 332 mož pa je bilo že popred blizo imenovanega mesta v nižavi v posadki in od tega jih zboli v Alahabadu samo 24 ter umerje 16 mož, komaj dvajseti mož.

O osebnej naklonosti se dalej vé, da kolero množi potovanje in ž njim združeni veliki trudi in napori. Če si živel v okuženem mestu in se moraš podati na težavno pot, podaš se tudi v večo nevarnost na koleri zboleti in umreti, kakor pa, če bi bil ostal domá v svojem kraju. Nevarnost je tem veča, kedar odpotuješ še-le potem, ko je v tvojem kraju že delj časa kolera divjala in več ljudi pobrala, menjša pa, kedar odideš precej pri pervem začetku imenovane morije. Kdor hoče toraj pred morijo bežati, mora zapustiti ob pravem času okužen kraj, sicer mu proti na potu veliko veča nevarnost kakor pa tam, kjer je popred bival.

Osebno naklonost h koleri množijo vsi neredi v živežu in pri pijači. Po velikih mestih in tudi drugod se je opazilo, da je zbolelo največ ljudi ob pondeljkih po nedeljnih neredih in veselicah delalnih ljudi, dne po šumnih pirih in plesih itd. Bolj nezmerno ko živiš, menj si varen pred neusmiljenim gostom in ravno pijanci in požrešniki so tej bolezni tako podverženi, da zbolijo radi na najgrozovitnejši način in v malih urah poginejo. Toraj pustite vsaj za časa kolere imenovane gerde razvade, sicer si sami nakopate gotovo nevarnost in okrutna pošast vas zadavi še popred, da se iztreznite.

Za časa kolere so škodljive vse jedí, ki sploh želodec obtežajo, sapo ali vetre redijo, jedi, ki so zastane in pokvarjene, v stanju razkroja in gnjitja, nezrelo sadje, ogurci, dinje, težko preživno sočivje. Za časa kolere ni dobra za pitje nečista voda, posebno mestna studenčnica, ki se zbira v tleh s tisočletno nesnago napojenih, voda blatnica, voda stoječa, potem vse pokvarjene, v kisanju in vretju se nahajajoče pijače, opojilne in ne opojilne. Prejšnjih časov so sicer vodo sploh dolžili, da naklanja in širi kolero, pa natančne preiskave so neresničost te misli jasno pokazale: zakaj kjerkoli se je reklo, da je pitna voda to ali drugo epidemijo porodila, se je povsod našla voda čisto malega vpljiva na razvitje epidemij. — Pa tudi drugi pomisleki govoré proti

temu, da bi bila voda sama po sebi mnogo škodljiva za časa kolere.

Vsak človek potrebuje na dan blizo 4 do 5 funtov vode za svoj živež. Če toraj ni motna in sploh nečista videti, zavžije se ž njo le nekaj čisto malega kolerinega otrova, ako bi se v njej nahajal, kar pa dosle še ni dokazano. Vse drugače ja s zrakom nas obdajajočim, tega potrebuje vsaki človek srednje mere blizo dvajset funtov na den za dihanje, vsaki namreč stori v tem časi 17.280 dihanj, po pol litra eno! Po zraku mora že iz tega obzira veliko več kolerine okužnine z našim telesom v neposredno dotiko priti in ga otrovati, tembolj, ker vemo, da je zrak zahodov, zrak neznažnih, na dnu, koleri ugodnem, stoječih hiš neizmerno škodljiv. Vode se toraj ni treba bati, če ni sploh preveč nečista, smerdljiva in neokusna, ampak je zdrava pijača, posebno kapljica gorskih vrelcev in po mestih voda iz mestne okolice, po cevih tje napeljana.

Gledé spola se je v Indiji pokazalo, da so ženske koleri menj naklonjene kakor moški, kar pa morebiti iz tega prihaja, da mora mož več delati in truditi se; v naših evropejskih zemljah se doslé v tem oziru ni našel noben razloček.

Visoka starost in nježna mladost razbolite po dosedanjih opazovanjih bolj nevarno kakor ljudje srednje starosti. Gorjé hišam in zavodom, v kterih živi mnogo kerhkih starcev, če jih leta morija obiska: v Parizu v siromašnici za starce, Salpetirere imenovanej, je še vsakokrat strahovito divjala. Gledé nježne mladosti, posebno dec po dveh let, sem se sam prepričal za epidemije v Brodskej regimenti leta 1867. Od petdeset otrok pod dvema letoma najdem, da jih je umerlo 47, toraj skoro vsi.

Gledè različnih stanov in rokodelstev se mora pripoznati, ravno kakor pri mnogih drugih prenesljivih boleznih, da je kolera bolj nevarna tistim, ki imajo z bolniki veliko opraviti. Zdravniki, strežaji bolnikov, duhovniki razmerno v večem številu razbolijo, kakor drugi. Leta 1865 je umerlo v Carigradu 17 zdravnikov, v mestu Mitavi leta 1848 od šestnajst osem in le redkokedaj se je našlo, da so bili imenovani stanovi bolezni v ravnej meri z drugimi podverženi. Dalje so v velikej nevarnosti perice, ki morajo po koleričnih onesnaženo perilo prati. V Berolinu se je opazilo, da umirajo v večem številu ladjari, ribiči in drugi, ki morajo stanovati ob nizkih bregovih reke Spreje; podobna oznanila se berejo tudi iz drugih mest, ki stojé ob rekah, če njih tla zarad popred navedenih pričin niso kolere spoh prosta.

Dolgo se je mislilo, da so delalci v tobakovih fabrikah kolere prosti, tudi ta misel se ni poterdila; ampak kolera se tobaka čisto nič ne boji, in ne poprašuje po tem, ali dela kdo v tobakarnicah ali drugod.

Bolehljivi, slabotni ljudje, ki so po težkih boleznih ob moč prišli, dalje tisti, ki terpé na boleznih želodca in čerev, na kataru imenovanih utrob so koleri bolj podverženi kakor močni in zdravi sploh. Tudi legar, merzlica in druge vročinske bolezni večajo naklonost h koleri; le o slabotnih na pljučah se bere tu ali tam, da malokedaj kolero dobijo. Za časa kolere se je pokazalo kaj škodljivo rabiti zdravila na laksir ali na bljuvanje, ker se je večkrat zgodilo, da človek, ki je vzel na laksir, je precej potem kolero dobil.

Veliko siromaštvo, stradanje, dolgi pot, močne težave in žalosti, umorni trudi in napori, močno dolgotrajno budenje množi naklonost in dela, da taki ljudje radi na koleri zbolijo.

Mnogo se je tudi terdilo, da je nevaren velik strah pred kolero; nó doslé se ta misel ni poterdila, ampak našlo se je ravno nasprotno, da so bojazljivi, če bolj redno in zmerno živijo, menj bolezni podverženi, kakor pa v tem obziru ljudje neskerbni in nemarni. Da strah nima veliko važnosti, sklepamo tudi iz tega, da ravno mlada deca, ki strahù še ne pozná, bolniki v brezzavestnej stopinji legarja kaj radi kolero dobivajo in zeló nevarno zbolijo.

Človek, ki je kolero že enkrat prestal, je navadno menj naklonjen jo zopet dobiti, vendar ne v tolikej meri, kakor veljá to za kozé in nektere druge bolezni; ker skušnje učijo, da je marsikteri, čeravno redkokrat, imenovano hudo bolezen večkrat imel. Dalje se je opazilo, da je človek koleri čisto malo podveržen, če je živeč v okuženej hiši nekaj tednov ni dobil; tako sme brez posebne nevarnosti sosedne hiše obiskovati, kjer morija hudobno divja. Nasproti je kaj nevarno se iz zdravih v take hiše seliti, kjer je kolera ravno svoje morilno delo končala, navadno se vname iznova huda morija pri priseljenej, poprej zdravej rodovini.

Že enkrat sem omenil, da je lega ali svet, na kterem stojè človeška stanovanja, največe važnosti za razvitje te morije v kakem kraju, neugodna lega v tem pogledu dela tudi hiše tam stoječe kaj nezdrave. Iz neštevilnih skušenj vemo, da hiše stoječe v nižavi, na mokrotnem svetu, v ponikvah kraj rebri in hribov so bolj nevarne za naše zdravje kakor druge bolj ugodno položene. Velika nečistost, smrad stene vlažne in napite vsake nesnage, blizo zahodov, gnoj-

nice, stoječe vode po jamah in grapah okoli pohištva, smerdeče luže, ki imajo v dvorišču odtok proti stanovanju, so za časa kolere kaj škodljive okolnosti. Prizemne izbe ali pod zemljo zraven zahodov, posebno če v teh napravah zrak kviško vleče, česar se z gorečo svečo lehko prepričaš, če jo k zahodnej jami deržiš, delajo kolero kaj nevarno in morilno. Dalje so nevarne za časa kolere novo zidane in ne dobro izsušene hiše, prizemne izbe brez lesenega pôda, hiše, v kterih mnogo ljudi na malem prostoru stanuje, kakor bolnišniče, kosarne, sirotišnice, učilni zavodi, samostaní itd.; hiše, ki stojé nad podzemnimi kanali za človeške izveržke, tako imenovanimi kloakami. V hišah mnogo oljudjenih in na neugodnem svetu stoječih kolera tako besní, da včasih tretjino in še več prebivalcev podavi. Opazilo se je tudi v mestih, dą se kolera rada v hišah začenja pri novem napadu, v kterih se je pri predhodečih epidemijah začela; da dogodilo se je celo večkrat, da je pervi na koleri v ravno tisti izbi zbolel, v kterej je za prejšnjih epidemij pervi bolnik bil. Kolera ljubi sploh posebno take hiše, v kterih se rade vročinske bolezni izlegajo, kakor legar ali ileotyfus (črevni tyf.); kdor tedaj v mestih ali v mnogoobljudenih vaseh stanovanje išče, naj jemlje omenjene zdravotne razmere v premislek, sicer se bode nahajal posebno za časa obstoječih epidemij v velikej nevarnosti svoje zdravje izgubiti. Druge okolnosti, ki pripomagajo razvitju epidemije in množijo naklonost h koleri so še: velika vročina po dolgem deževanju, ko podzemne vode ali vlažnost v tleh pojemati začnejo; najhujše v tem pogledu sta mesec avgust in september iz vzrokov že prej enkrat omenjenih.

Posebno nevarni za časa kolere so nočni časi, posebno spavanje v okuženej hiši; mi to sklepamo iz skušenj, ki nas učé, da po neštevilnih opazovanjih od sto na koleri bolnih gotovo devetdeset od enajstih po noči do šestih rana razboli. Enako vidimo veselo družbo celo noč in celi den v kakej mali izbici brez škode razsajati, piti in kaditi, da je vse gosto pred očmi; kakor hitro bi pa ta družba v takej zabitej izbici zadremala in le nekaj ur nepretergoma tam spala, Bog ve koliko bi jih po tem prišlo v smertno nevarnost. Verjetno je tedaj, da je naša natura v spanju slaba in najbolj pripravna navzeti se toliko koleričnega otrova ali strupa, da zapade tej hudej bolezni; zdi se dalej, da ima človek v spanju menj moči boriti se proti škodam, ki naše zdravje od vseh strani obletavajo.

Razun navedenih razmer, ki množijo ali manjšajo naklonost h koleri, je gotovo še mnogo znanih ali neznanih vplivov, ki so neke važnosti pri razvijanju te bolezni; pa bilo bi preobširno dalje o njih govoriti, torej hočem tu samo še malo razložiti, kakó se raztrošeno kolerino seme v hudo morijo izraste in razmnoži.

V tem oziru vidimo včasih epidemíjo na eno ali nekaj malega hiš obmejeno, tu zboli kak popotnik iz okuženih krajev in k večemu še nekaj oseb v njegovej bližnjavi in vsega strahú in groze je konec; včasih pa obrodi kolerino seme tako, da dobi cela vas ali mesto od enega samega bolnika koj morilno bolezen. Tu sledita za pervim bolnikom v malih urah dva ali tri v v istej hiši ali drugod, potem je nekąj dni pokoj, kar se obširna epidemija začne: kolera stopa od hiše do hiše, se ve, da samo do takih, v kterih najde za-se ugódnih razmer. Kjer se popred začne, tudi popred preneha. In to gre naprej, dokler celi kraj ali mesto ni okuženo. Perva dva ali tri bolniki so dobili neposredno od bolnega popotnika svojo hudo bolezen, ker on ni prinesel samo kolerino klico seboj, ampak tudi še nekaj, kakor je bilo popred omenjeno, tako imenovan kolerin strup; splošno bolehanje pa se še-le vname nekaj dni pozneje, ko je kolerina klica se razmnožila ali izrastla pod krajnim vplivom v smertonosno škodljivost, k čemur je vsakako nekaj dni treba. Skušnje so pokazale, da so samo nektere osebe v stanu prenesti iz okuženega kraja razun klice tudi otrov v zdrave kraje, če prostor vmes ni bil prevelik, posebno take, ki so v okuženem kraju že drisko imele ali pa rane in vrede z obilnim gnojenjem. Takih se je tedaj posebno ogibati.

Večidel pa se morija takó začne, da zboli v zdravem kraju en človek, navadno kak popotnik ali drugi, ki se je iz okuženega kraja domú povernil; več dni, celó tednov pozneje drugi in to gré cele mesece, kar naenkrat, kakor bi bilo celo mesto s smertonosnim dihom prevzeto, razvije se iz teh posameznih slučajev najhujše bolehanje in umiranje. Začetek s posameznimi slučaji, ki so eden od druzega več tednov ločeni, se opazuje skoro vsakokrat, če se kolera kjerkoli pozno v jesen vgnjezdi in črez zimo do druzega leta derži, kar se posebno v Petrogradu mnogokrat zgodi. Tak začetek je posebné važnosti v praktičnem pomenu, ker ostane toliko časa, povsod vse pomočke in sredstva, kteri so se doslé proti širjenju kolere dobrodejni skazali, še v poslednjej uri vpotrebiti in v djanje vpeljati.

Enkrat začeto splošno bolehanje ali epidemija po vasėh in tergih naglo raste, v malih dneh svoj verh doseže in v dveh k večemu v treh tednih končá. Dalje časa potrebuje morija za svojo žetvo po mestih, v katerih srednje mere štiri tedne terpi: po velikih mestih pa 4 do 6 mesecev. V izgled naj stoji tù nekaj dogodkov. V vasí Stara Zapolja se je začela morija 30. majnika 1867 in končala 11. junija. V tem času jo obiskala samo 11 hiš od blizo petdeset cele vasí, napadla 58 ljudi, in 35 pod zemljo spravila. Tako dolgo čeravno ne tako morilna, je bila v drugih vaseh Brodskega graničarskega regimenta, kamor omenjena vas spada. Na Dunaju je terpela leta 1854 19, v Parizu leta 1832 celó 24 tednov.

Skoro povsod ima epidemija lastnost, da je v začetku, dokler verha svoje razširjenosti ni dosegla, veliko bolj morilna kakor proti sredi in proti koncu. Med tem ko ob začetku skoraj vse pomerje kogar napade, množijo se ozdravljenja proti sredi njenega obstanka čedalje bolj; proti koncu pa skoro vsak napaden zopet ozdravi. Le redkokrat je celi čas svojega obstanka enako morilna. Tudi slučaje najstrahovitejše njene podobe, slučaje smerti v malih urah nahajamo večidel samo pri začetku epidemije. Na Dunaju na primer je obiskala med drugim tamošnjo kaznovalnico, v kterej je pervi den razbolelo na koleri 15 jetnikov in 9 umerlo; drugi den 25, umerlo samo pet, tretji den 16 bolnikov in le tri merlići.

Takih in podobnih izgledov je najti skoro pri vseh epidemijah.

Čudna je tudi prikazen, da so epidemije včasih v istih krajih bolj blage, včasih bolj morilne: razun tega v istej epidemiji ne mori pod vsako streho enako, ampak nahajamo tu velike in grozovitne razločke. Med tem ko ena hiša komaj enega ali dva bolnika šteje, vgnjezdi se v drugej tako strahovito, da v njej vse zboli in skoro vse pomerje, da ne najdeš druzega, kakor strah in trepet, jok in stok in neprestano umiranje. Tako sem opazil za epidemijo v Brodskej regimenti leta 1867 hiš, kjer je bilo v enem tednu po šest, sedem, da celo po deset merličev v enej. V hiši Petrovič št. 2 v Starej Topolji je živelo v začetku morije 12 oseb in v šestih dneh je bilo vse pod zemljo razun dveh.

Kakó neusmiljeno kolera v nekterih krajih moriti zamore, kaže med drugim tudi epidemija v mestecu Gaimersheim na Bavarskem leta 1854. Mestice stoječe v ponikvi ilovnatega sveta je štelo tedaj 175 hiš z 974 prebivalci.

Obiskala je tu samo 49 številk, v kterih jo 111 ljudi zbolelo in 80 umerlo; po tem takem je vsaki deveti zbolel in vsaki dvanajsti vseh prebivalcev v malih dneh tudi umerl.

Navadno jih zboli dvoje ali 6 od sto vseh prebivalcev in k večemu polovica bolnikov umerje. Se vé, da je vse drugače, če se jemljejo na misel samo prebivalci okuženih hiš ne pa celega kraja ali mesta: v okuženih hišah samih pa jih zboli navadno polovica in ena dobra četert srednje mere tudi umerje. V mestu Monakovem so zboleli na primer leta 1854 samo 4 od sto vseh prebivalcev, v mestu Hamburg istega leta komaj dva odstotka in v Brodskej regimenti leta 1867 le poldrugi odstotek. Iz navedenih izgledov se vidi, kako razširjenost da epidemija sploh doseči zamore in pa kako strahovita je posebno v hišah, ktere je obiskala.

Pred občnim bolehanjem je zdravotno stanje kraja večidel močno spremenjeno. Skoro vsak se čuti neboglevnega, najmanjša reč ga lehko vtrudi in vpeha, posebno želodec in čreva se nahajajo zeló občutljivi, preživljanje je oslabljeno, enega vetrovi napenjajo, ima grižo ali drisko po vsakej malenkosti, drugemu je tesno pri sercu, ima slabo spanje, se navadno rad poti, tretji je iz neznanih vzrokov ves pobit in klavern. In vse to traja v pomnoženej meri tudi za časa epidemije, tako da tedaj malokoga najdeš v okuženem kraju, ki bi ne tožil črez to ali drugo napast svojega zdravja.

Ker je kolera od enega kraja do drugega prenesljiva bolezen, ktera nas iz Indije po človeškem občenje obiskuje, prizadevale so se deržave že od pervega prihoda v Evropo tega morilnega gosta po posebnih napravah od svojih mej odganjati. Postavljali so straže po suhih mejah, ki sò popotnike iz okuženih krajev kakor za časa černe kuge odvračali ali pa v posebnih zavodih, tako imenovanih kontumacah, delj časa po zdravnikih ogledovali in jih še-le črez meje puščali, če so se o njih popolnem zdravju prepričali. V primorskih krajih in mestih so bile in so še proti koleri tako imenovane kvarantene, kjer so vsi potniki pod kontumaco ali zdravniški ogled prišli in po večdnevnem opazovanju še-le v mesto spuščeni bili. In še sedaj, kakor hitro se kolera ob kakem primorju prikaže, zavkazujejo sosedna mesta proti vsem ladjam iz okuženih krajev ob njih dohodu ostri zdravniški pregled in po okolnostih večdnevne kontumace. Žalibog je dosle koleri malo mar za take človeške naprave: ona je prešla še vse stražne černe ali kordone, je ni zavirila še nobena kvarantena in to zato, ker človek ne more vse pregledati; vsaj vemo, da celó tihotapcev in kontrebantov ni

mogoče odganjati in ker se kolerina klica nobenih stražnikov ne boji, tudi stražnike prijema kakor druge ljudi. Dalej ni še natančno znano, kterih delov mnogoverstnega človeškega občenja se pri svojem potovanju posebno derži, ter nam dolgoletne skušnje kažejo, da jo tudi zdravi ljudje, potujoči iz okuženih krajev prinašati zamorejo. Konečno zdravniško ogledovanje ali kontumaca, ki za časa kolere k večemu štirnajst dni terpi, ni vstanu te morilke odverniti, kajti doslé za gotovo vemo, da človek, noseč v sebi seme smertne bolezni, včasih do cele tri tedne zdrav ostane, toraj lahko kontumaco še zdrav prekorači in seme bolezni v zdravo mesto zatrosi. Zdravniki imenujejo popolno zdravo stanje človeka od dne, ko je bil okužen, pa do dne, ko se jamejo perva znamenja bolezni pokazovati, inkubacija in le-ta inkubacija sega po večkrat imenovanem Pettenkoffer-ju pri koleri vsaj do eden in dvajstega dne in terpi srednje mere šest do osem dni.

Gledé inkubacije pri koleri omenja Pettenkoffer nek primer, ki je do cela veljaven in resničen. Leta 1854, ko je kolera v Monakovem divjala, poślje se iz okolice imenovanega mesta en oddelek jetnikov, 30 po številu, več mil daleč v jetnišnico, Kaisheim imenovano. Med potjo niso prišli v noben okužen kraj in v nobeno dotiko z okuženim perilom ali z drugimi sumljivimi rečmi. Prišedši iz okuženega kraja v Kaisheim, kjer kolere ni bilo, jih denejo tam v poseben oddelek jetnišnice pod zdravniški ogled ali kontumaco. In glej edendvajsti den po odhodu iz okuženega Monakova razboli jetnik, ki se je počutil doslé popolnoma zdrav, na koleri in umerje v malih urah. Pri njem je prešlo tedaj gotovo tri tedne od dne okuženja do razbolenja, inkubacija je toraj terpela celih 21 dni. Da se kolera včasih tako dolgo po okuženju v človeku še-le razvije, pričajo tudi skušnje na morskih ladjah, na katerih se, kakor Pettenkoffer na znanje daje, kolera večkrat še-le po 14 do 20 dneh pokaže, ko so okužen kraj zapustile in se na daljno morje podale. Ta dolga inkubacija pri koleri je v praktičnem življenju imenitna, kajti človek zapustivši okužen kraj treh tednov po odhodu ni varen, da ne pade v neusmiljeno pest grozovitne kolere, toraj je treba tako dolgo gledati skerbno na njegove iztrebke, njegovo perilo in vse, kar pri sebi ima.

Ceravno straže in kvarantene, kakor jih doslé vpeljujemo, ne ubranijo nobene dežele pred grozno morilko, stoji vendar to gotovo, kar je bilo že popred rečeno, da se ko-

lera le po človeku ž njegovim občenjem od kraja do kraja raznaša. Če bi se mogel kak kraj dotike z drugimi čisto ogibati, bi kolere tudi nikdar ne dobil; pa žalibog takega natančnega in ostrega osamotenja skoro nikjer ni mogoče.

Kedar bodemo natanko vedeli, kterih delov človeka in njegovega občenja se pri raznašanju kolere klica derži, bodemo v tem obziru tudi zdrave kraje pred njenim navalom bolj vspešno varovati zamogli, bodo naše kvarantane in kontumace tudi bolj koristile kakor doslé. Vse ravno moramo vendar že sedaj odločno svariti pred vsakim nepotrebnim občenjem z okuženim krajem, in nedotika takih krajev, da celo okuženih hiš tistega kraja, je že marsiktero grozovitno nesrečo odvernila.

Kaj je tedaj treba delati, če se kakej deželi, kakemu kraju neusmiljena morilka bliža? Več iz prejšnjega veste, kake okolnosti večajo naklonost kraja in osebe, na koleri zboleti in morilno epidemijo dobiti.

Dokler toraj morilka ni še v kraju, moramo gledati najbolj, ko je mogoče, vse odstraniti, kar časno in krajno naklonost množi, kar dela zemljo rodovitno za prineseno kolerino klico, o katerej vemo, da se ne rodi in množi v bolnem človeku in njegovem organizmu, kakor na primer se godí to pri osepnicah ali kozah, ampak v posebnih krajih Indije in ktera potrebuje drugam prenešena za svojo množitev zopet posebnih krajnih vpljivov. Posamezniki, kakor tudi oblasti in gosposke morajo na to gledati, da se spravi iz mesta in vasi vsaka nesnaga, ki napaja tla z raznoverstnimi gnjijočimi in trohnečimi stvarmi ter daleč okrog smradljive izpare razliva. Vsaki naj hiti izprazniti svoje polno straniščе ali zahod, naj odpravlja in zasipa luže in gnojnice na svojem dvorišču, naj se izvaža gnoj, če ga imaš v kupah okoli svojega stanonanja, naj se odpeljujejo kolikor mogoče stoječe in smradljive vode iz cestnih grap in žlebin blizo tvojega pohištva. Celo pohištvo naj se očisti in čisto derži, najbolj ko je mogoče. Bolj neugodno, ko stoji stanovanje, tembolj se mora na snaženje gledati. Hiše, ki so pri prejšnjih morijah močno terpele, bodo tudi pri novej močno terpele, toraj je svetovati, da niso preveč obljudene, da se izpraznijo posebno vlažne zaduhle izbe blizo zahoda ali kake kloake, zlasti prizemni in podzemni prostori.

Ljudi iz zdravih krajev naj ne občijo preveč z okuženimi, naj se gleda na popotnike iz okuženih mest, kje nočujejo, svoje izmetke puščajo. Na somnje, svatbe, na terg, gledišča, v šolo, k pogrebom itd. v okužene kraje in hiše

nikar hodite, če nočete neusmiljene morilke pod lastno streho dobiti. Celó živež kupovati v okuženem kraju ni varno, kar sledeči žalostni izgled preživo priča. Leta 1854 je divjala kolera tudi na Angleškem in na bližnjem otoku, Wight imenovanem. Na tem otoku je dobilo kolero selo Carisbrook iz mesta Newport po kuhanih kravjih nogah tako-le: Mož iz imenovanega sela kupi v Newportu nekaj kravjih nog v hiši, v kterej je den popred 20. avgusta gospodar za kolero umerl. Noge so že malo dišale,. ko jih jé jednajstero oseb. Sedem jih vžija hladnih, kakor so prinešene bile in glej, šestero dobi kolero 24 ur po jedi in petero umerje. Sedma oseba, mali otrok je nog komaj okusil in ostal zdrav. Štiri osebe pa so dale že kuhane noge še enkrat zvariti pred zavživanjem, in od teh izbolite dve osebi ter tudi umerjete. Tako je od ednajst ljudi osmero kolero dobilo po kravjih nogah iz okužene hiše. Nekaj podobnega se poroča tudi iz Züricha na Švajcarskem od leta 1866, in mnogo izgledov iz Indije, ki pričajo, da se derži kolerin otrov ali strup živeža, kupljenega v okuženem kraju. Toraj pozor, ne kupujte živeža, posebno ne mesenine v okuženih hišah. Ravno tako nevarno v tem obziru je nesnažno perilo in obleka po bolnikih ali celó po merličih, tudi teh se oklepa kolerin otrov v obilnej meri, zato kaj takega brez posebnega čistenja in pripravljanja nikar pod streho. Dalej ne preselujte se v okužene kraje, še menj pa v hiše, v katerih je kratko pred kolera hudo morila. Zmerno in redno življenje je sploh zdravji perva podlaga; bodi zmeren v jedi in pijači, še popred da imaš morivko pod streho. Res je, da tudi zmerni ljudje na koleri zbolijo in umerjejo, medtem ko požrešnik zdrav ostane: vendar toliko stoji gotovo, da vsaki nered in vsaka nezmernost zdravje slabi in naklonost k bolezni množi, posebno pijanci radi kolero v najgrozovitnejšej podobi dobijo. Česar si navajen odprej jesti brez škode, to nadalje zavživaj, kajti tudi ni dobro naenkrat celoma svoj živež premeniti.

Razun snažnosti, zmernosti in ogibanja drugih že znanih škodljivosti so nas učile skušnje tudi porabo nekterih pomočkov, ki očividno menšajo naklonost kraja k epidemiji. Ti pomočki so posebno kemijske stvari, ki imajo lastnost kamor pridejo, ustaviti vsako gnjitje, trohnenje in razpadanje ali pa premeniti imenovane razkroje tako, da postanejo menj škodljive našemu zdravju; da nekateri teh pomočkov so celó v stanu po zraku plavajoče škodljive izpare uničiti in končati. Porabo teh kemijskih stvari imenujejo zdravniki desinfekcijo, beseda latinske korenine, ki pomeni toliko kakor

škodljive izpare, ki naše zdravje napadajo ali okužujejo, odstranjevati, jih uničevati ter jim smrad jemati, rekli bi obrezkužiti. Za desinfekcijo se rabijo navadno sledeče kemijske tvarine kakor: klorov plin, podžveplena kislina, salitrova kiselina, ocetova kiselina ali ocet, karbolova kiselina, potem skoro vse metalove soli, posebno pa tako imenovan železen in cinkov vitrijol, klorovo apno, sadro ali gips, ogašeno apno, slednjič stlečeno oglje.

Kako moraš tedaj desinfekcije vpotrebovati, če se bliža morija tvojemu kraju? Nakupi si brez zamude vsaki za svoj dom in svoje dvorišče nekaj žvepla, nekaj klorovega apna, posebno pa več funtov železnega vitrijola (žveplenokisli železni podokis = ferrum sulfuricum oxydulatum). Vse to se dobiva dober kup po lekarnicah, pa tudi pri tako imenovanih materijalistih. Kakor si hitro svoje stranišče izpraznil, odstranil smerdeče luže iz svojega dvorišča, gnojne kupe, smetišča in vso ostalo nesnago, začni polijati večkrat na teden svoje zahode, gnojnice, kloake, celo dvorišče, grape pred hišo z imenovanim klorovim apnom, ali pa še bolje z železnim vitrijolom v vodi raztoplenim. Vitrijola v štupo stlečenega se jemlje pol do enega funta na škafec vode, klorovega apna pa samo nekaj lotov, tako da postane voda mleku podobna. Ravnaj s poslednjim opazno, ker neprenehoma klorov plin ali zrak oddaja, ki dihanje močno zavera. Treba je za enkratno polivanje vsaj eden škaf take raztopljine, imaš li veliko nesnažnih prostorov in naprav, jemlji celo dva škafa za enkrat. Zaduhle izbe gledaj najbolj ko zamoreš očistiti, iz nova pobeliti, ter dobro prevetriti in osušiti. Prav dobro je včasih v takih izbah nekaj malega žvepla sežgati, enkrat ali večkrat zaporedoma, pa samo tedaj, ko v izbi ne nahaja se nobenega človeka, zakaj pri palenju žvepla se dela gosta megla, podžveplena kiselina, ki človeka močno duši.

Bolj neugodna in nečista, ko je lega stanovanja, bolj natanko se mora snažiti in treba je večkrat zaporedoma rabiti imenovanih kemijskih tvarin, pa vse to se mora začeti popred, da se je pritepla huda morilka v tvoj kraj. Zgodi se še-le pozneje, bode vse vkup malo izdálo. Najbolj natančno pa moraš obreskuževati in polijati posebno tiste zahode, katere obiskujejo popotniki in ljudi iz drugih krajev, kakor v kerčmah in drugod. Poraba desinfekcij se je za časa nevarnosti pred kolero po neštevilnih izkušnjah koristna izkazala in gotovo mnogo krajev celó pred morijo obvarovala; zadelj tega so vvedla mnoga mesta na Angleškem in v severnej Ameriki desinfekcije celó onda, ko jim ne preti nobena

morija. In glej pokazalo se je, da imajo od teh dob veliko menj bolnikov na leto, kakor pa popred brez tega ravnanja. Leta 1871 pride v izhodnej Rusiji po eden ali več bolnikov na koleri v zdrave vasi, prebivalci podučeni od oblasti in zdravnikov so rabili desinfekcije natančno, najbolj ko je bilo mogoče, in glej črez petdeset vasí in krajev se je obvarovalo čistoma hude morije. Toraj nenadoma rabite desinfekcije, kakor hitro slišite, da se kolera bliža vašim krajem in ravnajte toliko časa tako, dokler proteča nevarnost ni minula. Slavni Pettenkoffer, ki nas tudi o rabi desinfekcij najbolj temeljito podučuje, pravi, da je skoro zastonj obrezkuževanje začeti še-le, ko se je kje že morija ali občno bolehanje začelo.

Še bolj skerbno in natančno se mora vse to nadaljevati, ko začenjajo posamezniki, popotniki ali domačini že na koleri bolehati, ko vnema se občno bolehanje in umiranje.

Vsi hišni prostori, posebno izbe, kjer léžé bolniki ali je ležal merlič na parah in kraji, kamor se mečejo životni iztrebki, kakor zahodi, gnojnice, grape, globelji po dvorišču morajo se podvreči vsakdanjemu obrezokuževanju ali desinfekcijam. Razun polivanja in opiranja z imenovanimi raztoplinami klorovega apna in železnega vitrijola je treba opravljati še drugih desinfekcij; skerbi, da plava po zraku v izbah, pa tudi po drugih prostorih, posebno po spalnicah noč in dan nekaj klorovega plina, kar lehko doséžeš, če postaviš tu ali tam po prostorih plitve skledice, v katere se vsaki dan nekaj klorovega apna natrosi in malo z vodo polije in večkrat na den zmeša. Klorovo apno z vodo polito in premešano ima lastnost, da oddaja neprenehoma nekaj klorovega plina v zrak, ki se prav lehko pozna po posebnem duhu; paziti je samo treba, da se imenovanega plina ne nabere preveč, kar bi dihanje zaviralo in dušilo. Mnogi tudi nasvetujejo, naj bo zrak po hišah malo nakisel. Tudi to je koristno ter se lahko izvede. Vzemi tlečega oglja, hodi ž njim po hišnih prostorih vsaki den en- ali dvakrat in kropi ga z dobrim vinskim ali lesničnim ocetom, k temu rasprostiraj po stanovališčih nekaj v takem ocetu namočenih rut, brisavk ali pertičev in zrak v tvojem pohištvu bode imel omenjeno lastnost. V prostore, kjer je že mnogo bolnikov smert storilo, dobro je djati nekaj gorečega žvepla, zakaj pri gorenju žvepla se razvija v podobi goste megle leteča žveplena podkiselina, ki je kaj mogočen brezokuževalen pomoček; škoda pri tem je samo, da podobno kloru tudi ta kiselina človeško dihanje zavira in duši. Koristno je tudi

v zahode devati goreče žveplo, seveda prav pazljivo, da se pri tem kaj ne vname in ogenj ne navstane. Ravno tako dobro je nasuti plitve plasti sadra, ali stlečenega oglja včasih v stranišča, na smetišče in v druge podobne prostore. V posede za životne potrebe, v kahlice in prenosljive stolice, zahode in druge podobne naprave vlivaj vsaki den nekaj raztopline klorovega apna ali pa železnega vitrijola, ravno s tem operi vse, kar je bolnik ogerdil, najprej ko je mogoče. Za umivanje takih posod in onesnaženih predmetov je posebno pripravna in koristna karbolova kiselina, ki je kaj mogočen pomoček za desinfekcije in se dobiva po lekarnicah pod imenom: acidum carbolicum ali fenylicum. Za imenovano rabo se jemlje karbolove kiseline navadno en del na sto delov vode ali spirita. Ljudje, ki bolnikom strežejo, imajo ž njih životnimi iztrebki ali z merliči opravilo, morajo si pogostoma umivati s kiselo vodo ali kloro-apneno raztopljino roke, obličje, lase ter pogostoma izpirati usta. Desinfikcije za časa morije se morajo rabiti vsaki dan, v nevarnih slučajih celó po dvakrat in večkrat, njim se morajo podvreči vsi okuženi predmeti, celó stene, tla in stropi, posebno takih izb, v katerih je umiranje obilno. Obstoječa zapoved nam celó naklada merliča in mertavško trugo z raztopljenim klorovim apnom politi in pokropiti. Perilo, obleka, posteljnina, ki so jih imeli bolniki na sebi, brez natančnega obrezkuževanja, polivanja z vrelim lugom itd. nikakor ne smejo se med siromake deliti, prodajati ali za sebe rabiti. Morija se je celó začela iz nova, če so dva ali tri mesece po smerti rajnih perilo iz omar na dan spravili in ga oblekli. Naj se taki predmeti po desinfekciji in po kuhanju v lugu dolgo časa na zraku imajo, prevetrujejo in iztepajo.

Opisane desinfekcije so se po neštevilnih skušnjah koristne skazale, toraj jih ne opuščajte nikdar.

Razun desinfekcij je treba za časa kolere še gledati na različne druge reči, če hočemo, da bolezen preveč morilna ne postane. Ena pervih skerbí ne samo posameznikov nego tudi dotičnih oblasti in gospósk je skerb za siromake in bolnike. Doslé se je ta bolezen še ob vseh epidemijah pokazala neusmiljeno huda pri ljudéh, ki nimajo dobrega živeža, ki prebivajo v neugodnih stanovališčih, ki zbolevši ne vedó odkod bi žličico tople župe dobili. Toraj je skerbeti, da dobodo bolni siromaki iz vaših kuhinj priležnega živeža, zakaj to tirja od vas človekoljubje ter lastna korist, da se morija v vašem kraju preveč ne vgnjezdi. Naj se daje siromakom zastonj mesne juhe, župe mlečne, požgane itd. Za

časa kolere se mora skerbno gledati na prodajo živeža, kar pripada krajni oblasti ali posebnemu odboru, ki ima za časa epidemije nagledovati zdravstvene razmere kraja in čuvati, da se natanko veršé vse naredbe, ki imajo zboljšati zdravstveno stanje. Doslé govoré vse skušnje zato, da je skvaren živež, postana jed, živež, ki po črevah nadutje dela, želodec teží ali celó bljuvanje ali drisko rodí, za takih žalostnih časov strašno nevaren. V tem oziru zna še vsaki po svojih lastnih skušnjah, kaj njegov želodec lehko prebavlja in kuha in kaj mu poteže dela. Sploh škodujejo: nezrelo in nagnjilo sadje, posebno češplje, ogurki, salata, zelje, dinje, smerdeče mesó, stare gnjile ribe, klobase, svinjska slanina, sploh premastne jedí itd. in lahko se varuješ teh in še drugih včaših škodljivih zavžitkov. Sočivje nekteri tudi prepovedajejo, vendar samo na sebi sočivje ne škoduje, naj se le dobro kuha, skerbno prežvekuje in počasi zavživlja. Od pijač se ogibajte slabega motnega piva, kislih vin, potem vsakega mošta. Nasproti je dobro piti: mleko, černo vino, hladni in vroči ruski čaj, kavo, dobro pivo, čisto žganje in ne preveč merzlo vodo. Samo po sebi se razumi, da mora vladati pri vseh zavžitkih zmernost in popolnoma treznost. Veliko škoduje tudi hraniti živež v izbah, kjer leže bolniki ali celó merliči. Za časa kolere so prepovedane vse veselice, shodi, somnji, gostije po merličih ali tako imenovane pogrebščine, celó slavni pogrebi se zabranjujejo. In res bolje je za ostale podati truplo svojih ranjkih materi zemlji na tihem brez posebnega sprevoda. Dalje se ukazuje, da se zagrebajo merliči že štir in dvajset ur po smerti, kar je v vsakem oziru za tako hude morije zeló pametno. Strašno nevarno za ostale je sploh, če ostajajo merliči pod lastno streho, posebno tam, kjer je premalo prostorov. Za take slučaje je treba določiti posebno mertvaško izbo za eno hišo ali pa, kar je še bolje, za celo vas. Prebivati zdravim v bolnikovej izbi, posebno spavati tam, je tudi nevarno; naj se tega nikoli v nemar ne pušča, če divja pod streho huda morija. Gledé tega sem jaz doživel leta 1867 po graničarskih kučah, v katerih spava včasih v enej izbi po pet do deset glav, prežalostne skušnje. V nekaj hiši sem naštel sedem merličev iz ene izbe, ne manj žalostna so poročila iz bolnišnic, kosarn, jetnišnic, sirotišnic in drugih enakih zavodov, kjer mnogo ljudi v enej izbi vkup živi in spava. Tú en izgled. Iz velike, lepe in čiste jetnišnice Kings County v Newyorku se poroča, da je leta 1866 zbolelo v enej noči 38 jetnikov in v treh dneh od 3. do 6. avgusta toliko, da

so šteli 32 bolnikov in 25 merličev od sto zdravih. Tu je toraj v treh dneh četerti del vseh jetnikov grozepolna pošast pod zemljo spravila. Konečno moram omeniti nespametne navade nekaterih krecovcev, ki pri vsakej najmanjšej poteži v želodcu in po črevah že jemljejo zdravila na bljuvanje ali na laksir. Ta navada za časa kolere je strašno nevarna in iz skušenj je znano mnogo slučajev ali izgledov, da se je precej po zavžitem zdravilu smertna bolezen človeka lotila.

Za časa kolere ne hodi nikoli na zahode v okužene hiše ali tje, kjer pušča mnogo raznoverstnih ljudi svoje živótne iztrebke; zahodi so še bolj nevarni, posebno oni, katerih zrak gori v hišne prostore vleče; nosi jopico ali pa več pedi širok pas iz flanela pod srajco črez trebuh in ne puščaj v nemar ne najmanje neboglevnosti. Skerbi zató, da se zrak po izbah dobro premenja, toraj daj svoje stanovanje vsaki dan dobro prevetriti. Posebno čist mora biti zrak noč in dan v bolnikovej izbi, bolnik mora imeti dobro postrežbo, pa tako, da zlasti po noči ne bode ena sama oseba neprenehoma stregla, ampak se menjala z drugimi. Kdor ima s bolniki opraviti, naj hodi pogostoma vmes pod milo nebo na kratek sprehod, da se preveč okuženega zraka ne navzame. Ne bodi preveč boječ in opravljaj svoja navadna dela opresno, da se preveč ne oslabiš, ali sploh s kakim nenavadnim prestopkom zdravja ne pokvariš.

Zdravljenje. Čeravno je azijska kolera v naših zemljah nova bolezen, vendar se je proti njej že več zdravil in pomočkov nasvetovalo, ko pri vseh drugih že starih boleznih. Pri vsakem njenem navalu, pri vsakej epidemiji se priporoča neštevilno skrivnih zdravil, čudodeljnih kapljic in kugljic, tako, da bi človek vse to videvši in bravši v resnici mislil, hude morije bode za vselej konec, odslej ne bode pokosila nobenega več. In glej, vsemu temu vkljub kolera mori v enakej meri kakor pri njenem pervem dohodu, tú bolj neusmiljeno, tam bolj pohlevno, nektere rodovine čisto izmerjejo, v nekterih hišah pa komaj eden zboli in še ta kmalo zopet ozdravi. To je dovolj jasno in prepičalno za nas, žalostno resnico pripoznati, da človeški rod doslej ne pozna še nobenega zdravila, ki bi gotovo pomagalo, če se je kolera koga v svojei grozovitni podobi lotila. Naše znanosti, kakó se kolere varovati, jo od zdravih krajev odvračati, so sicer mogočno napredovale, kar je bilo že rečeno; kakó pa na koleri bolnega zdraviti, v tem smo kaj zaostali. Da imamo na stotine skrivnih pomočkov proti njej, prihaja od tega, ker imajo kolerine morije, kar je bilo že omenjeno,

čudovitno lastnost, da o začetku malo ljudi zboli in teh mnogo umerje, proti sredi in koncu pa se šteje mnogo bolnikov in le malo merličev. In ti skrivnostni pomočki so bili iznajdeni večidel proti koncu kake epidemije, kedar pri pametnem ravnanju takó veči del bolnikov ozdravi; pa že prihodnja epidemíja jih je spravíla ob vso moč in slavo, ker niso nič pomagali. Zatoraj beremo o zdravilih na cele kupe, ki po besedah svojih priporočevalcev proti koleri gotovo pomagajo. Žalibog naše sedanje zdravljenje kolere še ne pozna posebnega ali specifičnega zdravila proti poglavitnim prikaznim strašne bolezni, da se podpira človeška priroda in da njene moči prehitro ne oslabijo in ne poginejo. In pri tem so nas skušnje že veliko dobrega in koristnega naučile.

Za vsake epidemije opazujemo troje, samo po stopnji med seboj razločne podobe ali oblike te bolezni, na ktere je treba pri zdravljenju gledati.

Perva podoba ali oblika, pod katero se kolera prikazuje, je driska ali diarhoea, ki se od navadne driske samo po tem loči, da obsega v svojih iztrebkih kolerino klico, da se terdovratno vpira proti navadnej driski skušenim zdravilom, in da se vsakega dne nenadoma brez posebnega vzroka iz nje razviti zamore huda morilka v najhujšej podobi. Marsikteri bolnik, na takej driski terpeč, je hodil še zjutraj sam k zdravniku po zdravilo in glej po noči je bil že ves oplavel, vpaden, brez žile in moči, hladen kakor riba, v brezupnem stanju, v katerem mu človeška roka nič več pomagati ne more. Ta najpohlevnejsa oblika kolere, namreč driska, napade človeka nenadoma, navadno po noči, terpi srednje mere tri do osem dni in prehaja potem ali v drugo podobo kolere ali pa prestane in bolnik je zopet zdrav. Malokedaj, posebno pri otrocih in slabotnih starcih dalje terpi in jih tako oslabi, da nekteri od same slabosti umerjejo. Posebne prikazni, katere se pri tej obliki opazujejo, so še: prekomerna množica navadno barvanih, tekočih iztrebkov, ki gredó proč brez posebnih bolečin, močno ropotanje po črevah, človeku je tesno v oserčju, mu rado težo daje, hitro slabi, moča se mu menjša in po mečah in bedrih ga jame prijemati. Vsaki dan mora iti srednje mere štiri do šestkrat za svojo potrebo. Za časa epidemije nahajamo največ bolnikov, ki samo na tej obliki kolere terpijo in se tudi večidel zopet ozdravijo.

Druga oblika je bolj nevarna in se imenuje „kolerina“. Prikazni perve oblike najdemo tu v pomnoženej meri, k hudej driski se pridruži še bljuvanje ali kozljanje. Tudi ta

oblika napade človeka nenadoma, ali pa se razvije iz perve brez znanega vzroka, navadno po noči ali zjutraj na vse zgodaj. Iztrebki so kaj obilni, v začetku še barvani, pa že po drugem, tretjem izpraznenju postajajo kakor motna voda, podobna tistej, v katerej se riž opira, brez barve in duhá, žeja močno raste, môča zastaja, človeka moči zapuščajo, oglašajo se kerči posebno po mečah in bedrih. Pri tem se čuti bolečina in tlačenje okoli žličice (scorbiculum), slabost prehaja v omedlevico, začenja se omotica, šumenje po ušesih in neznan strah pred grozečo nevarnostjo človeka presega. Na to ali počasi vse grozeče prikazni prenehavajo, včasih človeka trese in mrazi in v malih dneh je zopet zdrav; ali pa prehaja njegovo žalostno stanje še na višo stopinjo, v pravo kolero.

„Kolerina" ali pohlevna kolera traja osem do štiri in dvajset ur, malokedaj cele tri dni. Tudi ta oblika šteje veliko bolnikov za časa morije, vendar brez prehoda v tretjo obliko malokedaj smert nanese. Tretja oblika, pod katero se bolezen kaže, se imenuje prava kolera. Tu dosegajo prejšnje prikazni najvišo stopinjo brez znanega vzroka pod vpljivom okuženega zraka, ali pa napade kolera človeka naravnost po kakem prestopku v živežu, pijači, po prehladu ali drugej okolnosti, ki zdravje slabi brez predhodeče driske in brez pohlevne kolerine. Včasih so napadu predhodile: velika umornost in otožnost, tesno pri oserčju, naklonost k omotici, ropotanje po črevah, velika počutljivost ušes, merzle noge in roke. Pri napadu kolere same dosega driska in bljuvanje najvišo stopinjo, v malih urah se mora osem do dvajsetkrat na stran, kerči lomijo človeka po vseh udih, posebno pa po mečah, da je strah, leden mraz navstaja po poltu, serce in žile neizmerno slabijo in kônečno prestanejo celoma biti; po vznotrajnosti tare strašna žeja in goreča vročina, omotica nad omotico, poteža nad potežo napadajo človeka in ga navdajajo z velikim strahom skore smerti. Glas gubi svojo zvonečost in prehaja v slabo šepetanje, oči, senci in lica vpadajo, nos postaja špilast, okoli oči se delajo temni obvodi ali obroči, ustnice, ušesa, roke, noge, posebno nohti postajajo plavetni, koža gubi svojo živost in se jame gerbati po celem životu, odcejanje moče je do cela prenehalo in životni iztrebki gredó večkrat nevedé od bolnika, ki se v malih urah tako spremeni, da je groza ga pogledati in se komaj pozná. Marsikteri bolnik izgubí po izmetkih navzgor in navzdol v kratkem času za petino svoje prejšnje teže. Če se odpré bijoča žila v pravem napadu, tako ne dá ne kapljice kervi,

le iz kervne žile priteče nekaj malega goste začernele kervi. Ta napad terpí šest do štiri in dvajset ur, k večemu poldrugi dan. Kjer se je bolezen do take stopinje razvila, posebno kedar se ne čuti več bijoča žila na rokah, kedar je prestalo odcejanje moče in presegel kožo leden mraz, je nevarnost življenja kaj velika in že v dveh urah, pervi ali drugi dan zamore smert slediti. Človek umerje večidel do zadnjih trenutkov pri zavesti, včasih še dosti mirno, in se kaže apatičen, ne zmenivši se za ničesar, včasih ga pa kerči tako lomijo in mu je pri oserčju tako tesno, da do zadnjega močno vtrinja in vdeluje. Preživí li drugi dan, posebno kedar se bolezen ni razvila do poprej imenovane strašne stopinje, se oberne večidel ž njim na bolje, da skoraj dve tretjini vseh takih bolnikov se ozdravite. Tudi pervi dan napada se včasih na bolje oberne, čeravno bi moča po celi dan ne pritekla, odkar mu je malo odleglo; včasih se čredita nekaj dni po prestalem napadu še driska z zapertim životom, dokler da bolnik ne ozdraví, kar se vendar v štirih dneh srednje mere navadno zgodi. Popolno zdravje se doseže še-le v dveh tednih; kolera deset dni po napadu malokedaj usmerti, običajno pa proti koncu pervega dne.

Prejšnji opisovatelji kolere poročajo tudi še o neki četerti obliki te bolezni s pridevkom „kolera siderans“ ali „sicca“, po kterej človek tako naglo umerje, kakor bi ga strela zadela, in se zgrudi nek mertev na tla brez bljuvanja in driske. Tacih slučajev smerti jaz leta 1867 nisem opazil, čeravno so mi bile po drobno znane okolnosti mnogih nesrečnikov, nad dvesto po številu; vendar učni ruski profesor Botkin v Petrogradu zagotovlja, da je zadnjih treh let na Ruskem tudi takih slučajev videl, taisto se poroča iz Indije.

Večkrat sledí po napadu slabotno stanje, podobno bolezni, ki jo tifus imenujemo, tako imenovan kolere tyfoid, ktero je tudi zlo nevarno, kajti skoro dve tretjini takih tyfoidov umerje v dveh do šestih dneh po prestalem napadu kolere.

Truplo človeka, ki je umerl v napadu kolere, kaže kaj nenavadno podobo: na rokah, v obrazu in na nogah se mu mišice še nekaj časa po smerti kerčijo in menjajo položaj teh životnih delov. Nekteri mislijo, da človek še živi, posebno ker se toplota po znotranjih organih nenavadno dolgo ne zgubi. Obraz do nepoznanja spremenjen, oči obdane s temnimi obroči na pol odperte tičé globoko v svojih jamicah, nos suh, močno špičast, lica na senci globoko vpadena, koža, posebno ustnice in okolo nohtov plavetno začernela in zgerbana

kakor na rokah pri pericah, persti v grozečo pest zviti predstavlja merlič strahovito postavo človeka, ki stoji na boj pripravljen in serdito preži, kedaj ga bode kak sovražnik napadel.

In prežalostno, dosedaj še ne poznamo proti tej grozovitnej bolezni gotovega zdravila, ktero bi vsakikrat pomagalo in človeka vsaj smerti otelo. Vse, kar se kakor gotov pripomoček proti koleri po sveti trobi, je puhla sleparija, lov po dobičku.

Kogar napade tako, da je v malih urah po koži ves leden, da se mu žila blizo zapestja ne otipa, da mu je moča čisto zastala, ta je večidel zgubljen, po dosedanjih izkušnjah se takih komaj ena petina ozdravi.

Ker pa nimamo gotovega pomagila proti tej hudej moriji temveč moramo na to gledati, da jo odvernemo od svojih krajev, od svojih hiš in prebivališč, in tem popred moramo iskati pomoči, če smo bili nesrečni jo nalezti, kajti dosedanje skušnje so nas prepričale, da je ozdravelo največ takih bolnikov, ki so ob času, v začetku, dokler še bolezen ni više stopinje dosegla, pomoči iskali.

Kdor toraj za časa te morije drisko dobí, navaden začetek hude bolezni, naj bode driska še tako lahka, nemudoma naj začne se zdraviti. Med najboljšimi zdravili proti driski so tako imenovani opijati, posebno Pulvis Doveri, Tinctura Opii crocata, kterih naj se pod vsako streho za časa kolere nekaj nahaja. Za odraščene ljudi je treba po osem do deset kapljic tinkture večkrat na dan na koščeku cukra, ali pa v oljnatej ali sleznatej vlagi n. pr. v mandlovem mleku, v izvarku slezovem (Altea), izvarku rajžovem itd. toliko časa, da gredó črevni iztrebki ali blato v normalnej podobi od tebe. Razun tega premeni nevtegoma svoj živež tako, da ne bodeš preobilno jedel, čisto malo pil in le to vživljal, kar želodec ne obtežuje. Suhe tople oklade na trebuh, kopelj nog v toplej, z goršično moko namešanej vodi bodo zdravljenje z opijevo tinkturo podpirale. Od Doverovih praškov se jemlje po dva do štiri grane večkrat na dan. Na bljuvanje jemati ali na laksir brez zdravnikovega navoda je kaj škodljivo; če si bil popred tega navajen, se ga vsaj za časa epidemije skerbno ogibaj. Če si se prehladil, čutiš se pobitega, te začenja malo mraziti, nemudoma daj si napraviti tople pijače, da prideš v potenje. V ta namen služi pijača ali čaj iz lipovega in brezovega cvetú, kteremu se more dodati tudi nekaj kamilic ali mete, izpij ga eno ali več šalic in pokrij se dobro, da začneš se potiti. Tudi topla limonada, ruski čaj z limonovim sokom, vroče rudeče vino zraven piti, bode

koristilo. Vroča kopel nog z gorčičino moko potenje podpira; poskusi jo tudi, pa osuši noge popred, da greš v postelj. Potenje prekratiti je zeló škodljivo, toraj se tega skerbno varuj, ter se po končanem znoju dobro oteri in oprezno preobleci.

Za časa kolere se derži sploh bolj toplo, pij večkrat toplih imenovanih ali drugih pijač, da ostane polt rosna. Ob jutrih in večerih je kaj dobro pogolniti nekaj kapljic dobrega žganja: v to se posebno brinovec, stara slivovica, pelinovec id. močno hvali. Tudi tako imenovane tinkture proti koleri, ktere se za vsake epidemije po lekarnicah prodajajo, so v tem oziru koristne, že zavoli tega, ker obsegajo nekaj opija. Teh se večkrat na den po 10 do 20 kapljic brez vse skerbi vživa, zdravi menj, že malo bolehni več. Posebno na glasu od njih je tako imenovana ruska tinktura, ki obsega dve drahmi (drahma ima 60 granov) Tincturae Valerinae aethereae, eno drahmo Vini Ipecacuanhae, eden skrupel Tincturae Opii crocatae in pet kapljic Olei Menthae piperitae.

Kdor je driski bolj podveržen, temu se priporočajo ali Pulvis Doveri ali pa kugljice, ki obsegajo zraven drugega posebno nekaj opija, kakor kaže sledeči predpis: Vzemi deset granov Extracti Opii, pol drahme Extracti Lactucae virosae, celo drahmo Pulveris Catehu in napravi iz tega trideset kugljic. Po eno ali dve vsaki dan jemaj, najbolje proti večeru. Vse to se lahko po zdravnikovem predpisu dobi iz lekarnic in skerbno doma hrani, da ne pride v roke otrokom ali nespametnim ljudem.

Zadnjih let se priporoča zlasti iz Petrograda na Ruskem od slavnega prof. Botkina tudi kinin kakor prezervativ proti koleri. Naj se tega jemlje vsaki dan in sicer zjutraj in zvečer po dva do tri grane naenkrat, dokler vlada morija. Ta nasvet se meni zdi posnemanja vreden. Lahko se dajo dva, tri grani kinina s kruhom v eno kugljico zgnjetiti, in brez grenčine pogoltniti.

Kakó se pa napad kolere zdravi, o tem se tu obširno govoriti ne more, ker moraš vsakako najpopred, ko je mogoče, po zdravnika poslati. Tu hočem omeniti samo nekaj domačih pomočkov, ki se smejo do prihoda zdravnikovega rabiti in sicer proti posameznim prikaznim kolere. Proti bljuvanju ali kozlanju se nasvetuje led ali sneg v čisto malih kepicah, tudi slatina ohlajena, sodova voda, šumeči praški, pa vse v malih davkih in mnogokrat zaporedoma. Končno dene se velik sinapisem ali testo iz goričične moke ali pa hren tenko raztergan preko želodca na trebuh. Proti velikej žeji se ne sme preveč piti, zatoraj prav hladna voda, koščeki

ledú ali kepice snega prav pogostoma, pa čisto malo naenkrat. Na led se sme nakapljati nekaj malega kiseline, Acidum Halleri imenovane.

Proti grozovitnim kerčem je nevtrudljivo tretje, gnetanje in tlačenje dotičnih udov s flanelom, s toplim olejem, s terpentinom, vročim ocetom; meče se tudi lahko nekaj časa s povojem tesno povijó.

Proti neprestanem koclanju se devajo na trebuh poprej imenovani ter veliki sinapismi ali pa hrenovina.

In če nesrečniku koža ledení, serce nabijati prestane, se mora zavijati v vroče rjuhe, pokladajo se tu in tam po životu tople opeke v rjuho zavite, vreče s toplimi otrobi ali peskom napolnjene, mehovi z vročo vodo itd. Zraven naj se neprenehoma tere in riba z vročim flanelom ali suknom suhim ali pa namočenim v vročem vinu, ocetu itd. Za vživanje naj se mu daje prav močna mesena župa v malih davkih, černa kava, ruski čaj, kapljice omenjenih tinktur, vroče vino itd. Če se jame ogrevati, žila utipati in sercé bolj krepko biti, je to dobro znamenje, če ne, pa nastopi večidel smert v malih urah. Dosedanje skušnje so pokazale, da ozdravite dve tretjini nesrečnikov, ki so bili že po celem poltu hladni, če sercé ni ohromelo in če se je vkljub ledenega hladu po polti vendar še otipala žila blizo zapestja.

Konečno je omeniti, da bolnik med celim napadom ne sme jesti nobene reči razun popred imenovanega in še tega čisto malo naenkrat, t. j. še nekaj dni potem, ko se je vse na bolje obernilo in sicer tako dolgo, dokler ne gré že barvano blato od njega. Derži se tega nasveta, najostreje ko moreš, sicer te objame v malih urah gotova smert.

Če po srečno prestanem napadu kri preveč v glavo bije, devaj si na-njo hladne oklade in če pervi dan ravno moča noče priteči, devaj na spodnji del trebuha tople oklade mokre ali suhe in daj se treti tam z brinovim oljem ali pa z očiščenim terpentinom, pij malo več vode, mandlovega mleka, vode slatine, pa vse zmerno in pametno.

## 4. Ruske. Ošpice ali dobrici.

Ruske so vročinska, nalezljiva bolezen. Nadležni napovedovavci te bolezni so: Mrazenje, vnetje gerla, temne, škerlatno rudeče lise po koži, ktere so vroče, pa ako s perstom pritisneš na nje, obledijo, se kmalo po vsi koži raztegnejo ter vso kožo vnamejo, kakor hudi šen. Včasih se prikažejo tudi kot proso majhni mehurčki. Gerlo je najhuje

vneto, da bolnika lahko zaduši. Začne tudi najpoprej boleti in oteklo kl je, opovera požeranje; včaših se tudi kri zažene na nos, kar nekoliko zlajša. Kmalo, že drugi dan se prikažejo škerlataste lise (odtod ga Nemci šarlah imenujejo), po napeti, jako vroči koži; gerlo in mraz odjenja; rado se pa bledenje pridruži. Lise obledijo in od 4. do 7. dana se olupijo in posušijo. Vsa koža se omaji; včasih celo nohtovi odpadejo. Ta nova koža je neizrečeno občutljiva, da človeka kaj lahko napade in premaga druga bolezen in sicer vodenica, ali pa se na možgane vleže. In več jih pomorijo naslednje bolezni, kakor pervotne ruske; zato se mora bolnik dalje časa skerbno varovati. Po zimi naj bolnik celih 6. tednov v sobi ostane. Nevarno je, kedar se lise poskrijejo. preden dozorijo, zlasti ako bolnik težko diha in se meša.

Tudi ta bolezen, enkrat prestana, navadno ne napada več človeka. Tudi tu je naj bolji pripomoček zopet snaga in modra postrežba. Najbolj škodljiv je prepih in prevelika gorkota. Zmerno odet bolnik naj zavživa samo juho in ne merzle pijače. Ako bi se lise poskrile, mora se koža ribati, na meče ženofa ali drožic navezati, gorak bezgov čaj piti, da se zopet lise pokažejo.

Dobro, domače zdravilo je špeh ali salo. Celi život se namaže ali vriba s salom, kedar bolnika huda vročina kuha; še preden se lise pokažejo; pa tudi potlej je še dobro. Salo se vriba dvakrat ali tudi trikrat na dan po celem životu, ali pa le po vratu in po persih. Zlasti za otroke je to dobro, kedar jih huda vročina kuha.

Po bolezni, še ponovim, se skerbno varuj vsacega premrazenja, in ako zapaziš le malo oteklino na svoji koži, zlasti nad obervi, urno poprašaj modrega zdravnika, da te vodenica ne zaduši.

O š p i c e ali o s e p n i c e ali d o b r i c i se malo ločijo od rusk ali škerlatnice. Napravijo hujši nahod, pa bolj prizanesljive so gerlu, ktero pa ruske hudo davijo. Tudi lise so malo napete in majhne, kakor bi človeka bolhe opikale. Ozdravljenje naj bo ravno tako, kakor pri škerlatnici.

## 5. Prehlad. *)

Prehlad je vzrok in začetek mnogoterih bolezni ter slabi človeško telo, da se ga ravno gospodujoče nalezljive bolezni rade prijemajo. Naše zdravje se ravno po tej poti najbolj

*) Z dovoljenjem gosp. pisatelja dr. ž— po „Besedniku“ posneto.

pogostoma podkopuje, po prehladu včasih cela množica ljudi v kratkem času, nekteri celó nevarno, razbolé. Po šolah, po cerkvah čuješ po zimi celo muziko kašljanja, kakor bi šlo za stavo; in vse to, ker so se ljudjé prehladili. Kolikorkrat se čuje, ta in ta je nevarno zbolel in se pristavlja, da se je prepel, pretegnil, da veči del takih bolnikov terpi na pljučnih boleznih, ktere so nastale, ker se je človek ves v znoju po težkem delu na zraku, na vetru prehladil, ali pa v svoji največi vročini merzle vode napil in tako prenaglo ohladil. Koliko plesalcev in plesalk konča svoje zdravje po prehladu za vselej, ker nespametno pri največem znoju ali potu hladne pijače vživajo; ali pa, da bi se popred ohladili, ravno tje gredó, kjer je najsilniši pih in zrak.

Ker je prehlad zdravju tako nevaren in v svojih nasledkih tako škodljiv, hočem tukaj nekaj besedi o njem pregovoriti.

Iz zdravniških poročil se vidi, da se ljudjé najbolj pogostoma prehladívajo, kedar je vreme bolj hladno, mokro, spremenljivo, kedar se med seboj na nagloma čredita mraz in vročina, za pozne jeseni, v začetku zime, proti koncu zime, in v začetku spomladi; posebno tedaj, kedar po odjužnem vetru nenadoma leden sever prevlada. Pa tudi vsak drug čas, kedar po znojni vročini naenkrat hladen veter nastopi in človeka v potu nenadoma in nepripravljenega zadene. Posebno bolehljivi, rahli, vremenskih premen menj vajeni, izstradani in po težkem delu preveč spehani ljudjé so radi hudim prehladom podverženi. Rahlo dete in starček visoke starosti sta za takih premen v največi nevarnosti zdravje izgubiti: marsikteri sivček se je prehladil, zadušljiv kašelj dobil in v malih dneh za vselej zaspal. Zimski kašelj pri starčikih je torej silno nevaren in edini in najbolji svèt, ki se starim ljudem dati zamore, je: ostajajte za mokrega mraza radi in mirni za pečjó.

Ker po naglih vremenskih premenih bolezni po prehladu najbolj pogostoma navstajajo, sledi iz tega, da bi se morali ob takih in podobnih časih skerbnejše varovati in bolj vestno zdravje čuvati; le tako nam bode mogoče marsikterim boleznim uiti, ki nas po prehlajenju napadajo.

Najnavadnejše bolezni po prehladu so: skernina ali rheumatizem, kamor spada mnogokrat tudi terganje po glavi, po zobéh in ušesih; nahod ali rima, katar ali zanetje v gerlu, v dušniku ali v pljučih, zanetje pljučnih mren in oserčja, katari želodca in črev (driska ali propad), zanetje ogibov ali členov, šena v obličju in še več drugih menj

navadnih bolezni. Pa života, po prehladu oslabljenega, se rajše prijemajo tudi nalezljive bolezni, če vladajo v kterem kraju, kakor: griža nalezljiva, legar, kolera, vročinske bolezni kože, nektere hude otročje belezni. Prehlad je nazadnje posebno škodljiv tudi v krajih, kjer merzlica ali groznica gospodari.

Prehlad je toraj eden najhujših in najnavadniših sovražnikov človeškega zdravja, pa tudi zdravja živine; zato bi se moral vsaki prehlajenja vestno ogibati.

Da se ne boš tako lehko prehladil, pazi na to-le: oblači in obuvaj se vselej vremenu primerno. Dobro je, v pozni jeseni obleči pod srajco jopico volneno ali pa iz flanela, na Ruskem dušegrejko imenovano, ktere pa ne smeš spomladi na enkrat odložiti, ampak počasi, s pervega samo okoli poldne. Volnena in pavolnasta roba vročino bolj nazaj derži ali bolj greje, kakor platno, če ga imaš na golem životu. Za noge so coklje kaj dobra nošnja na kmetih; čevlji morajo imeti po zimi debele podplate. Dobro je vtikati v nje primerno obrezane kose klobučine, debelega flanela ali drobne slame. Tudi te bode manj zeblo in ti moča manj škodovala, če namažeš noge s kako mastjo, posebno z lojem. Dalje ne delaj pretežko na hudem vetru, ogibaj se sploh krajev, kjer piše, posebno če si preveč izpoten ali premočen. Ne hodi iz pretople izbe slabo oblečen ali celó bos pod milo nebo na mraz; nikoli ne pij vode, dokler se nisi malo ohladil in si snoj osušil. Če ni drugače in te preveč žeja, jemlji vode samo v usta in jo precej zopet izpljuvaj; za potrebo si bodeš po takem žejo malo utolažil. Ne kopaj se, dokler si še vroč in s potom polit; hudo bolezen si s tem lehko nakoplješ.

Da bodeš prehladom manj podveržen, umivaj si vsaki dan vrat in persi s hladno vodó, pa pri zapertih oknih in durih, da nisi na spihu. Ta navada je kaj koristna in se mora vsem svetovati, posebno pa mladini. Kedar te preveč zebe, jej malo bolje, če zmoreš; zakaj jed je znotranja kurjava in daje več moči, da se branimo prehlajenju. Skerbi najbolj ko moreš, da ostane tvoja polt (koža) suha, ravno tako tudi obleka in obuvalo, sicer ti grozi velika nevarnost, da se prehladiš: če smo mokri ali izpoteni, zgubimo najhitrejše svojo gorkoto, ker je prirodna postava ali zakon, da vlaga največ toplote in najnaglejše jemlje. Navedeno in podobno ravnanje te bode mnogokrat ubranilo prehladu in te otelo marsikterih celó nevarnih bolezni.

Kaj pa je storiti, če si bil tako nesrečen, da si se vendar le prehladil?

Dokler se čutiš samo pobitega, semtertje kako terganje, ti jed ne diši, utrudiš se lehko, preletava te pri vsakej stopinji nekak mraz; tedaj je najboljše in najkoristnejše, da se prav obilno izpotiš, en večer ali pa več večerov zaporedoma. To dosežeš, če si noge v prav topli vodi, v kteri je malo pepela ali goršične moke pokuhane, omiješ, hitro potem v toplo postelj ležeš in se precej gorke pijače napiješ. Bezgov, lipov cvet in nekaj komilic vkup kuhanih je pri vsaki hiši dobiti. Takega izvarka moraš vsaj en do dva kozarca popiti. Ruski čaj z limono, vroča limonada, celó vroča cukrana voda so tudi dobri. Znojenje bodeš pomnožil, če si trenutek popred s toplim kisom (jesihom) roke in persi dobro dergneš. Dokler se znoj ni na polti pokazal, treba je prav mirno ležati; pogosto obračanje v postelji je znojenju nasprotno. Še lože se bodeš izpotil, če si napraviš popred v banici ali v kadi toplo kopelj za celi život, in v njej 10 po 20 minut ostaneš in potem prec ležeš in se dobro odeneš. Glavo smeš ohladiti z vodó ali kisom. Znoj si bodeš tudi izvabil, če se zaviješ v rjuho, ktero si v hladni vodi namočil in dobro izžel, pa moraš se prav dobro in toplo pokriti in kaj mirno ležati. Obilno znojenje, in če je treba več dni zaporedoma s posebno skerbjo in marnostjo, da se iznova ne prehladiš, je proti prehladom in iz njega navstalim boleznim poglavitno in najboljše zdravilo; če ti po pervem znoju ni odleglo, zgodi se po drugem ali tretjem. Nektere nekaka slabost obhaja, popred da znoj polti ne polije; to naj te ne straši, leži nepremakljivo mirno in imej glavo na hladnem, ali jo daj s kisom pomočiti.

Če se je pa po prehladu kaka bolezen že določno razvila, tedaj ima pri tem vsako zdravljenje razun potenja še kaj posebnega; tukaj naj bodo omenjeni navadni pripomočki proti posameznim boleznim, ki so navstale po prehlajenju.

N a h o d  a l i  r i m a bode prešla sama od sebe, če se količkaj čuvaš. Če te nos preveč skeli, namaži si ga z lojem ali kako drugo maščo, vleci v sebe hlap, ki puhti iz vrele vode. To izpelješ najlože, če vliješ v lonec, kterega pokriješ z zavitkom popirja tako, da gorenji, spičasti otvor do nosnic seže. Če pa rima predolgo in preobilno teče, vleci v nos hladno vodo, v kteri je nekaj malega sirovega goluna ali pa železnega vitrijola raztopljenega, večkrat na den.

Katar v gerlu, zanetje ene ali obéh mandlovih žlez, zanetje žrela itd. Ta bolezen čestokrat po prehladu navstaja, včasih veliko množico ljudi na enkrat napade. Tú en primer: 300 vojakov novincev je prišlo zimskega časa k svojemu polku; vreme je bilo nestanovitno, jug in sever, moker in suh mraz sta se čredila in v desetih dneh je blizo 40 mož na zanetju obeh mandlovih žlez razbolelo. Začenja se navadno z mrazenjem in terganjem po glavi, drugi dan se že težko požira. Odraščeni pridejo po tej bolezni malokdaj v nevarnost, sitno je samo, ker te bode večkrat prijemala, če si jo enkrat imel. Poznam ljudi, ki so vsako zimo po tri po šestkrat v gerlu bolni. Pripomočki: gledaj se dobro izpotiti, kakor je bilo že omenjeno, razun tega si zavij okoli vrata ruto, v hladni vodi namočeno in dobro izžeto, pokrij jo z drugo, pa večo in suho takó, da zrak od nikoder do polti na vratu ne more. Če na to ne gledaš, in če imenovana zaveza ne prilega tesno, ti ne bode nikakor koristila. Nosi to zavezo neprenehoma več dni, dokler si bolan, in namakaj spodnjo ruto, kolikorkrat se je posušila. Dalje gerkljaj z golunovo vodo, večkrat v vsaki uri. Namesto goluna smeš vzeti železni vitrijol, benečanski boraks, od vseh po malo žličico na polič vode. Izvarek iz žalbeja, iz drobno narezane mlade dobove skorje se namesto čiste vode tudi priporoča za gerkljanje, z golunom vred ali pa tudi brez njega. Za gerklanje je tudi izverstno mleko iz mandelnov, če v poliču malo drobtinico hudičevega kamna (lapis infernalis) dva do pet granov raztopiš.

Dokler si v gerlu bolan, ostajaj za gerdega vremena večidel v sobi, ogibaj se vročih in preterdih jedi, popra itd. Vrat preveč zavijati ni dobro, bolje je ga vsaki dan s hladno vodo omivati.

Katar v dušniku in pljučih je kaj navadna in včasih dolgotrajna bolezen. Začne se navadno z mrazenjem, po kterem te semtertje na persih, posebno pa za peršno kostjo kaj zaboli.

K temu se kmalo pridruži kašelj, s perva bolj suh, pozneje pa moker. Nekteri za en dan kaj veliko množico žlima ali zlezovine v tej bolezni izkašlja. Zdravljenje s perva je najbolje znojenje, več večerov zaporedoma z imenovanimi pripomočki. Posebno topla kopelj, po kteri se vlezi odmah v topljo postelj, da se prav izpotiš, čisla se prav visoko. Za navadno pijačo se svetuje mandlovo mleko, izvarek iz sleza ali slezov čaj, izvarek iz lanenega semena, ki se mora popred dobro stleči in druge podobne slezate reči. Vse to se mora delj

časa rabiti. Dobro je tudi zvečer pred spanjem jemati žvepljenega cvetù s cukrom v enaki meri, obílno toliko, kar na špíc noža gre; ravno tako po en prašek (pulverc) Doverov, pri odraščenih vsaj do pet granov na enkrat. Dobi se v lekarnici pod imenom Doverov prašek. Izprazniti čreva po ricinovem ali lanenem olju pospešuje zdravljenje. Če je kašelj že delj časa, cele tedne trajal, tedaj je kaj dobro dihati, kakor je bila že o tem beseda, hlap vrele vode, v ktero so pa vsakokrat po 4 do 5 kapljic terpentinovca vlije po deset minut vsaj dva do trikrat vsaki den, več dni zaporedoma. Mazati persi z očistenim terpentinovcem je tudi dobro. Proti dolgotrajnemu kašlju se svetuje dalje pitje ribjega olja po eno do dve žlici na dan: da izgubiš prec njegov pust okus, vzemi vsakokrat kerhlič frišnega jabelka v usta. Poskušnje vredni so proti dolgemu kašlju ali pljučnemu kataru tudi izvarek iz izlanskega maha, ki se s toplim mlekom vkup pije, potem ječmenov slad in raznoverstne mineralične vode. — Če imaš hud kašelj, ne trudi se preveč, varuj se silnih vetrov, ne pij preveč spirituoznih pijač in živi se pa zmerom dobro.

D r i s k a z grižo po črevah in brez nje, dobi se tudi pogostoma po prehlajenju, posebno če si trebuh prehladil in noge premočil. Ta bolezen se najprej prežene, če se deržiš nekaj časa bolj trezen in tešč, trebuh ogrevaš s toplim platnom in kopaš noge v vročej vodi s pepelom. Navadna zdravila proti driski so: slezasti izvarki sleza iz lanenega semena, potem pa reči, ki obsegajo čreslovino, ki so oskraple. V slezaste izvarke se daje navadno nekaj kapljic opijeve tinkture, ki se dobiva v lekarnicah, za odraščenega človeka po 20 do 30 kapljic na den. Tudi štupa ali perha iz dobovih šišek s cukrom mešana, po pol žlice vsaki dve ure, je dobro; ravno tako izvarek iz stlečenih šišek, ali iz drobno narezane mlade dobove skorje, dve do tri žlice z enim maslecem vode, dobro skoz platno precejen in primerno zacukran. Če si dobil pa samo grižo v črevih brez driske, tedaj pokuhaj si nekaj komilic in komine, malo stlečene, in izpij vsaj en kozarec takega čaja, ogrevaj trebuh s toplim platnom, ali toplo opeko (ceglom) in glej, da se olja napiješ, ki skoz tebe prodere. Če pa griža ne zavisi od prehlada, od vetrov itd. ampak je nasledek kake nevarne bolezni, tedaj pa ne odlagaj ter pošlji po zdravnika, posebno če bolečine prihajajo od kake kile itd. Če imaš drisko, jej pičlo ne preveč vlažno, ampak bolj suho, ogibaj se mastnih jedi, sadja, vina in žganja, samo rudečo vino dene dobro; pij rad čokolado, ovseno

kavo, ali pa kavo iz želoda, ne preveč vode, če bi te še tako hudo žejalo. Žejo lehko gasiš, če jemlješ vodo samo v usta in zopet izpljuvaš.

Skernina ali rheumatizem je ena najnavadniših bolezni po prehlajenju in se pokazuje navadno z bolečinami, terganjem semtertje po životu. Tukaj naj je govor samo o rheumatizmu, pri kterem ogibi ne otekajo, zakaj proti skernini z otokom ogibov moraš nemudoma poslati po zdravnika. Tudi skernina začne se večkrat z mrazenjem, kteremu sledé bolečine, raznoverstno opisane, kmalu tú, kmalo tam, posebno v ramah, v križu itd. včasih tako hude, da se bojiš ganiti se, da se ti dozdeva, da si ves tog. Ta poslednji rod skernine ni nevarna bolezen. Najbolje je tu zdravilo, prav pogostoma potiti si, dalje derganje in gnječenje bolečih delov kaj koristno: ali z mokrimi izžetimi cunjami ali z osoljenim spiritom, ali pa z očiščenim terpentinovcem. Če so bolečine prav hude, položi tje natrenega hrena, ali pa testú iz gorčične moke in pusti ga ležati, dokler moreš terpeti, da koža prav rudeča postane. Da te to rudeče mesto potem ne bode preveč peklo, namaži ga z navadnim oljem. Včasih ti bode kmalo odleglo, če prilepiš na boleče meso smole na platno natrene in jo delj časa ležati pustiš. Tudi pijavice, pa samo v malem številu, so včasih kaj koristne, posebno če se ena za drugo stavi, ne pa vse na enkrat.

Druga bolj po mestih navadna zdravila so proti skernini še: parna kopelj, elektrizovanje in stavljenje kupic na boleči del; in proti dolgotrajni skernini žveplene toplice.

Kdor terpi na skernini, mora posebno pijače piti, ki zeló na vodo ženejo, prehlada se skerbno varovati in vsaki dan svoj život s hladno vodo treti. Govorjeno velja samo za rheumatične bolezni, ne pa za protin ali arthralgijo, ki je čisto drugega rodú bolezen.

Zanetje pljuč in pljučnih mren so že bolj nevarne bolezni in tu je nemudoma treba zdravniške pomoči. Pred ko pri teh poleznih v postelj ležeš in zdravnika pokličeš, menj navarno je in prej se bodeš ozdravil. Znamenja so: v začetku hud mraz, po njem pa precej težka sapa, bodenje v persih posebno okoli žličice in doli proti jetrom, naglo dihanje, pri vsakem dihljeju v začetku velike bolečine. Vsem tem prikaznim se kmalo pridruži kašelj s pičlim, včasih tudi obilnim izveržkom, ki je navadno rijaste barve. Dokler zdravnik ne pride, leži bolj v hladno izbo, ali pa polagaj na persi hladne oklade, pij navadno, postano vodó, ne govori preveč in se mirno zaderžuj. Težka sapa včasih

na pol odjenja, če se daš prenesti iz tople v hladno sôbo, ali pa če začneš pokladiti hladne oklade na persi. Tudi hren ali gorčica se včasih na persi polaga in dobro dene.

To so najnavadnejše bolezni po prehlajenju, ogibaj se toraj prehlada in se derži navedenih vodil in poduka, s takim in enakim ravnanjem se bodeš gotovo večkrat bolezni ubranil, mnogo časa in denarja, kar bolezni zahtevajo, prihranil in boš zadovoljen, zakaj zdravje je najpervo bogastvo na tem svetu, brez njega ni veselja, ne radosti, ne dobre volje, ne kratkega časa, pa tudi ne zadovoljnosti.

## 6. Kašelj. Hudi, oslovski kašelj. Golte.

Hudi kašelj napada večkrat male otroke, ki jih kerčevito zgrabi, da s silo pogoltnejo sapo, pa z napetim riganjem, ki je oslovskemu riganju podoben, polno slin izmečejo. Zato mu dejo oslovski kašelj. In ta kašelj je dolga, terdovratna in nalezljiva bolezen. Tri stopinje prehodi ta gerdi kašelj. Perva stopinja je nahod, ki uzrokuje vedno hujši kašelj, in terpi do 14 dni. Druga stopinja je kerčoviti kašelj, ki žuga otroka zadušiti, in terpi 3, 4, tudi več tednov. In tretja stopinja je pokašljevanje, ki je bolj poredkoma in ne več tako hudo, ki pa vendar 2 tudi 3 tedne terpi. Vsa bolezen malokdaj pred 10 tednom popolnoma odjenja. Skoraj da ga ni zdravila za to. Ne pregorko, pa tudi ne prehladno naj bo otrok oblečen.

Akoravno je zares grozovit ta kašelj, vendar ga otroci večidelj premagajo. Le če otroka tako napade, da kri bruhne iz njega, ali da mu sapa, predolgo zastane, ga tudi zadušiti zamore.

Še hujši, pa veliko bolj nevarne so golte ali vnetica gerla (angina, häutige Bräune). Zavoljo riganja in težkega sopenja so nekaj podobne oslovskemu kašlju; so pa hitre, in če tudi včasih malo prejenjajo, da otrok ne porajta dost, pa se zopet s toliko veči silo zaženejo, da otroka lahko v malo dneh zadušijo. Čudna ta bolezen se loti sapnika, ki zateče, se vname in tako lahko zapre pot dihanju. Kerhelj v gerlu je toliko občutljiv, boleč, da dete začne kašljati, ako se tega kerheljna le zadeneš. Pri tej nevarni bolezni svetujejo zdravniki, da berž, ko zapaziš, da otroku od znotraj vrat zateka, in se sliši hripav kašelj, vzemi kozarec vode in primešaj jej en beljak. Te beljakove vode daj otroku noč in dan vsako uro eno polno žlico piti. Zraven tega daj

otroku za navadno pijačo mlačne cukrene vode, ki se napravi, da v poliču raztopiš nekoliko cukra in ubij celo jajce z beljakom in rumenjakom vred v to vodo.

Dobro zdravilo zoper to bolezen je apnena voda, ktere se vživa vsake pol ure eno žlico, in s ktero naj se tudi gerlo zgerglja večkrat na dan. Taka apnena voda se dobi prav dober kup v vsaki lekarnici. — Naj bolje pa bo, da precej pošlješ po zdravnika, ako otroka ta huda bolezen napade.

## 7. Koze.

Tudi koze so nalezljive; pa tudi one se malokdaj lotijo človeka, ki jih je že kdaj spasel, in če tudi zopet pridejo, niso tako hude. Skernoba je v zgnojenih mozoljih, pa tudi se sprehaja v bližnjem zraku s tem gnojem okuženem.

Prave koze imajo svoj gotov čas, v kterem dozorijo. Človeka pretresa neprijeten mraz, slabo mu prihaja, tudi pot ga obdaja. Čez 4 dni vročina in mraz pojenjata, in prikažejo se rudeče bunčice s svetlimi mehurčeki na verhu, naj poprej po obrazu, po rokah in po persih, potem po vsem životu, ter rastejo vedno veči po versti, kakor so izhajale. Sedmi dan se začnejo gnojiti in takrat nastane zopet mrazenje, ki je nevarno in lahko umorivno. Celo telo zateče in težek smrad nastane. Enajsti dan se začnejo sušiti, ter odhajajo zopet po versti, kakor so prišle; mešajo pa tudi med izmečke bolnikove svoj smradljivi gnoj. 15. ali 17. dan se mozolji skoraj vsi posušijo v začernele kraste, ki kmalo odpadejo, pa vendar dober sled za seboj pustijo v spomin kozavemu človeku.

Nespametno, škodljivo je, da kozavega nezmerno zadevajo in zagrinjajo misleči, da bi gerdih koz ne premrazili. Bolnik naj bo bolj na hladnem kot na vročem; zrak naj se vedno čist ohrani. Sama juha naj mu bo hrana; za pijačo nekoliko prestane vode, tudi malo kislata sme biti, v spremen tudi kisla sirotka. Bog ne daj pa močnih, zdražljivih pijač! — Lansko leto je bilo v neki vasi prav veliko kozavih. Priporočil sem, da naj ne dajejo vina bolnikom. Ali kaj si zmisli, da bi dejal, bedasta ženska? Ko obišče svojo sosedo, kteri so se koze ravno najbolje spuščale, in je ta piti prosila, jej vina zavre, ter ga jej da, da bo bolj močna in ložej koze premagala. Pa koze s tem zdražene, so jo urno zadušile. Ravno tako so zamorili prav terdnega moža v najboljših letih z vinom. Kdor ne uboga, ga tepe nadloga.

Da se koze po obrazu, na oči preveč ne nakopičijo, se sme obraz večkrat obrisati z robcem, v hladno vodo pomočenim; vendar bolnik takrat v potu ne sme biti. Ako je vrat hudo napaden, naj kozavi večkrat gerglja nekoliko mlačnega čaja ajbiževega ali bezgovega cvetja. Zamazane oči z mlačnim mlekom odmoči. Kozavim dojencem mati ne sme hrane odtegniti. Varuje naj se pa vsega, kar kozavim škoduje.

Najboljši pripomoček zoper koze je vstavljenje koz. Ako človeka tudi napadejo, vendar jih dokaj ložej prepase, ki stavljene ima. Odrašenim je dobro to stavljenje ponoviti.

## 8. Garje ali svrab.*)

Gotovo, ljubi bralec, si že slišal o bolezni, ktero v nekterih krajih svrab, v drugih šuge ali garje imenujejo. Ker je ta bolezen človeške kože tudi po Slovenskem dovolj razširjena, v krajih cele družine nadleguje, hočem tukaj o njej na drobno pregovoriti, v čem da obstoji, kako dolgo je nek poznana, kako se dobiva in kako zdravi.

Svrab je posebno zanetje ali zopal kože, kteremu je vzrok posebna, čisto mala, komaj za prosto oko vidljiva živalica, moljek (acarus scabiei, sarcoptes hominis) imenovana, ki se vrije v verhnjo šupinasto kožo in tam hudó serbenje in različne izpuščaje napravlja. Kjer koli se vkopá mlada živalica v kožo, nastane ali mal, s svitlo vlago napolnjen mehurčik, ali terd ogerček ali celó z gnojem napolnjena bula ali gumpica; stare živalice pa rijó pod kožo dalej, različno dolge hode kopajo, in za seboj jajčica pokladajo, iz kterih se v nekterih dneh potem mlade živalice izlegajo. Ta bolezen je nalezljiva, ker se dadó živalice, ki so edini vzrok te kožne bolezni, lahko po dotiki, po obleki, obuvalu, rokovicah in sploh po vseh rečeh, ktere je šugav človek rabil, na drugega zdravega prenesti. Nezdravljena terpi ta bolezen, če človeku čistenja kože in kopanja ni mar, celi čas življenja in v nekterih, posebno nemških krajih se nahajajo šugavi starci, ki so svrab precej v nježnej mladosti dobili. Še se spominjam svoje perve mladosti, ko sem doma o tej nesnagi kože pervokrat praviti slišal. Pripovedovali so mi, da garje donašajo domù radi otroci, ki so na Nemcih služili, da se garje na Slovensko Koroškem pervotno le poredkoma nahajajo. In res,

*) Po „Besedniku“.

popotovaje poznejših časov po obèh straneh Koroškega našel sem svrab na Nemcih, posebno v nekterih dolinah, zeló bolj razširjen pri kmetih, kakor na Slovenskem. Toraj, mili bralci, pazite na svoje otroke, kedar pridejo nazaj iz Nemec, in dajte jih zdraviti, če so vam garje ali svrab s čudno nemščino vred domú prinesli.

Svrab ni nova bolezen, ampak znan, čeravno ne ločen od drugih kožnih bolezni, že starim narodom, ki so mu dajali različna imena in prištevali ga kmalo tej, kmalo drugej bolezni. V svetem pismu starega zakona nahajajo se na več mestih opisi kožnih bolezni, kterim so bili Izraelci sploh zeló podverženi, ki so kaj podobni sedajnim opisom svraba. In po pravici se sme soditi, da so imeli mnogi, ki so se k gobovim šteli, svrab, ne pa one hude bolezni, ki se še dan danešnji v tistih zemljah nahaja, ktero zdravniki imenujejo elefantiasis graecorum, bolezen, ki se ne daje nalezti, ampak preide po porodu od roditeljev na otroke, ali pa se samostalno pri komu razvije in se slovensko gobovost imenuje.

Tako nahajamo v bukvah o kraljih sledeči opis, ki se do cela stika z našim svrabom. Vojskovodja kralja Aramskega, po imenu Naman, je bil bolan na hudej kožnej bolezni, ktere se ni vedel ozdraviti; pošlje tedaj k preroku Elizeju, da bi ga ozdravil. Prerok mu svetuje, naj se kopa sedemkrat v reki Jordanu in svoje zdravje bode zopet zadobil. Naman stori, kakor mu je bilo rečeno in bil je zdrav. Za svoje pridobito zdravje se hoče vojskovodja hvaležnega skazati in odpravi svojega poslanca k preroku z obilnimi darili, kterih pa Elizej prejeti noče in jih Namanu nazaj pošlje. Pa lahkomnost prerokovega strežaja ne miruje, gre za poslancem Namanovimi in zahteva od njega darila.

Poslanec mu da med drugim nekaj oblačil. Prerok to zvedevši svojega strežaja hudo posvari in mu reče: bolezen Namanova se bode prijela tvoje kože in ti ostaneš bolan vse svoje žive dni. Tako se je tudi zgodilo. Iz tega vsega se sme sklepati, da je imel Naman nalezljivo kožno bolezen, ki se zamore po oblačilih in pranju nalezti, ki se je dala po kopanju v žveplenastej vodi Jordanu ozdraviti, ravno tako kakor svrab, proti kteremu je kopanje, posebno v žvepleni vodi, edno poglavitnih zdravil. Celo drugače so razmere bolezni gob (elefantiasis graecorum), ki ni nalezljiva in se tudi po kopanju v žveplenej vodi ne pusti odpraviti. Navada Izraelcev vse kožne izpuščaje z enim vkupnim imenom imenovati, nahaja se tudi pri gerških in rimskih spisateljih,

celó pri očetu zdravilstva, Gerku Hippokratu, ki je živel blizo štiri sto let pred Kristusovim rojstvom. Tudi pri njih se nahajajo opisi kožnih izpuščajev, ki se strinjajo z opisom našega svrabù; toda le-ta bolezen nima še posebnega imena, ni še pri njih ločena od drugih nenalezljivih kožnih peršajev. Pervi, ki svrab bolj natanko ločijo od drugih kožnih nesnag, so zdravniki arabski, posebno Rhazes, Avicena in Avenzoar, ki so živeli v 10., 11. in 12. stoletju. V njihovih spisih nahajamo svrab kot posebno kožno bolezen dobro opisan; pa pravega vzroka ali pričine tega peršaja Arabci še slutili niso. Pravo in edino pričino šug nahajamo pervokrat razloženo v bukvah „Physika“ imenovanih, ktere je nek spisala sveta Hildegarda, predstojnica nunskega samostana na Rupertovej gori blizo mesta Bingen na Nemškem v dvanajstem stoletju. Tam se pripisuje svrab pervokrat malej, komaj vidlivej živalici, suren imenovanej, ki se v kožo zarije in skoz to hudo serbenje in druga znamenja omenjene kožne bolezni napravlja.

In res pravi in edini vzrok človeškega svrabú je mala živalica, moljek imenovana, ki na človeka prenešena, se tam kmalo v kožo zarije, v koži živi, plodi in množi. Poprej pa da se moljek v polt do živega zarije, preteče nekaj dni, dokler človek ne čuti še serbenja, čeravno imenovane živalice že seboj nosi. Serbeti ga še le začne, ko se je moljek do čutljivih delov kože dokopal.

Ta živalica je tako mala, da jo s prostim očesom komaj vidiš. Ona je podolgasto okrogla, želvi ali črepahi podobna, ima po herbtu in ob krajih več okroglih gumpic ali odrastkov in ščetinam podobnih terničev. Stara, izraščena, šteje osem parov nog; mladi zarod pa samo šest. Izplodene živalice se po dvakrat levijo ali spremenijo, in še le po drugem spremenjenju dobijo podobo starih moljekov. Samec je manjši od samice. Samica iznese do 50 jajčic, vsak dan po dva in potem kmalo pogine. Iz jajčic se v dveh do treh tednov mladi izležejo. Skušnje so verjetno dokazale, da moljek od izlege do oplodenja, to je do tega časa, ko jame samica jajca nesti, vsaj 14 dni in k večemu vsega vkup dva meseca živi ter potem novemu zarodu prostor pusti.

Moljek pa ne živi samo na človeku, našli so ga tudi pod kožo konjev, opic, neapolitanskih ovec in skoraj vse druge hišne živine. In neredkokrat se je opazilo, da je človek od hišne živine svoj svrab dobil. Moljek živi navadno po samem, vendar včasih se jih nahaja v poltu več vkup v družbi, posebno pri enej versti človeškega svrabú, Norvež-

kem svrabu, pri kterej se več samic z enim samcem vkup pod debelimi in terdimi krastami nahaja.

Poglejmo dalej, kaj se godi, ko se mladi iz jajčic izležejo? Oni zapusté kraj izlege in se jamejo blizo svojega gnjezda v kožo vrivati. Kjer se mladi moljek zarije, tam postane okrogel rudeč ogerč, med persti pa mal okrogel mehurček, ki obsega kapljico svitle vlage. Nekterokrat pa nastane mesto imenovanih dveh izpuščajev žolta bučelica, z gnojem napolnjena, posebno pri otrocih in ženskah, vendar to ni posebna versta svrabú, kakor so popred nekteri zdravniki terdili. Samice, ko so odrastle, si kopajo, kakor je bilo že omenjeno, posebne brazdice ali hode v verhnje plasti kože, ki so vidljive posebno na spolovilih, na krajcih ali sedalih. Ti hodi deržé povšev v kožo, so nekaj čert do celega palca dolgi, včasih celó po štiri palce; so ali ravni, ali krivi ter okrogli, navadno belo leskeče barve, včasih podobni belo pikastej čerti. Nekterokrat se nahaja pod tako čerto ali hodom debel otók ali gumpica, ravno počrez. Taki otok pod hodom se dobi navadno tam, kjer pas ali kaka terda zaveza kožo pritiska in pa na sedalih. Pri šugavih otrocih in ženskah se te turjem podobne gumpice večkrat dobé kakor pri odraščenih možéh.

Človeški svrab je toraj čisto zunajna, kožna bolezen, ki človeka strašno serbi, tako da je včasih prisiljen, posebno na toplem v postelji, cele ure se praskati. In bolj ko se praska, na več krajih ga serbi in siromak si včasih svojo kožo od golega praskanja celoma razmesari. Toraj imamo zraven gor imenovanih pravih znamenj leté bolezni kakor: ogerči, mehurčki in bule, potem hodi po moljekih tudi znamenja, ki jih človeška roka z neusmiljenim praskanjem napravlja, kajti moljeki, dokler pod kožo živé, neprestano serbenje budijo. Človek se bode tedaj praskal, dokler nosi svoj svrab, in marsikteri je s krastami po praskanju na celem životu le posut.

Kakor je bilo rečeno, se svrab vsakokrat naleze, nikoli pa se sam od sebe pri komu ne razvije. Ljudje, ki daleč po svetu potujejo in potovaje po vsakterih posteljih polegajo, posebno vojaki na maršu, potem krojači, perice, čevljarji; ljudje, ki imajo pogostoma s šugavimi opraviti in pri tem niso posebno snažni, dalej vsi, ki s šugavimi v enej postelji ležé, ali šugavih rokavice, obleko, obuvalo in pranje rabijo, so najbolj svrabu podverženi. Nesnažna polt lahkejše zaredi nalezan svrab kakor čista, dobro z milom omita koža; zatoraj se vidi več svrabovih po zimi, ko se malokdaj kopa,

kakor pa po letu, ko je vsakemu voljno svojo kožo pod milim nebom dobro oprati.

Ker ta kožni peršaj ne prihaja iz kervi in je čisto zunajna bolezen, mora tudi zdravljenje le zunajno biti. Ni toraj potrebno zdravila in zdravilnih izvarkov proti tej bolezni piti, kakor so radi svetovali stari zdravniki, dà celo škodljivo je, tako delati, ker se skoz to želodęc slabi, bolezen pa se za vsę take in podobne ropotije še zmeni ne. Pri zdravljenju moramo samo na to gledati, kako imenovane živalice in njih zaloge raz kože spraviti, ali pa na koži pokončati. Če se je to popolnoma zgodilo, bodo se tudi nasledki svrabú, praskanine, posušile in izginile, posebno če je človek snažen, če se rad umiva in kopa. Kakó naj se vse to godi, hočem h koncu še na drobno povedati.

Živalice, edina pričina svrabú, se dajo odstraniti po navadnem derganju kože na dotičnih bolnih mestih z mjilom (žajfo), žveplom, ki je strup za moljeke, z drobnim peskom, ciglovim, kredinim prahom, s terpentinom, kamenim oljem (petrolejem), z mecesnovo smolo, z balsamom kopaiva, s tekočim štiraksom in mnogimi drugimi stvarmi, ki so otrov ali strup vsem merčesom in zajedalcem (parasitom.)

Od mnogoverstnih zdravil in načinov zdravljenja hočem samo najboljše in najgotovejše tù razložiti.

Čistenje, kopanje kože je podlaga vsega zdravljenja; toraj kopaj se po letu, največ ko moreš, v kakej reki ali v jezeru, po zimi pa doma v banici ali škafu. Pri tem ne pozabi dolgo časa dergati se z mjilom, da iz kože vso nesnago, ki živalice bolj ali menj pokriva, spraviš. Večkrat ko bodeš to storil, popred bodeš zdrav. Namesto navadnega hišnega mjila (žajfe) je veliko bolje kupiti si v ta namen v kakej lekarnici zeleno mjilo (sapo viridis), kterega dobiš za malo krajcarjev dovolj. Tudi posebna z žveplom ali pa s smolo pripravljena mjila (Schwefel- oder Harzseife) so v ta namen za malo dnarja lehko po kramah na prodaj. Dergati se moraš ž njimi kakor z navadnim hišnim mjilom, vsaj vsak dan po enkrat, več dni zaporedoma. Razun tega pa moraš tudi dobro cel život umiti in okopati. Po takem ravnanju odstraniš poveršne luščinaste verste kože in moljeki so potem bolj pri verhu in se dajo lahkejši z raznoverstnimi mazili, vodami in izvarki pokončati. Žvepleno mjilo si lahko sam napraviš, če navadno mjilo razrežeš, ogreješ in potem ravno toliko žvepla vgnjetiš in zamašiš. Ravno tako se zamore zamesiti v milo jednaka teža terpentina, ali mecesnove, brinjeve smolé ali kamenega olja. Ko si enkrat svojo polt prav

dobro na omenjen način očistil, namaži se vsaki večer pred spanjem, pa tudi po dnevi, če te je volja, z mažo, ki obsega jednake dele masti in žvepla in ostani tako namazan črez noč, zjutraj pa se zopet z milom dobro odergaj in umij. To moraš delati nekaj dni zaporedoma; in še pozneje se pobrsni včasih, če te kjerkoli zopet serbeti začne.

Še bolja maža zato je sledeča: vzemi žvepla, brinjevega olja (tudi terpentinovca, če tega ni), potem zelenega mjila (je bolje kakor navadno mjilo) in svinske masti jednake dele n. pr. po eno unco vsakega, zmešaj vse vkup prav dobro in dodaj tej maži nek četerti del čisto drobnega peska ali pa prahu iz kude. S to mažo se maži kakor je bilo rečeno. V malih dneh bodeš ozdravel, če se nisi bil popred že preveč razpraskal.

Po mojih mislih bodeš še popred zdrav, če vzemeš jednake dele kamenega olja (petrolja) in lanenega olja, ju dobro zmešaš in mešanici dodaš eno dobro žlico navadnega žvepla in kapljico kake dišeče stvarice, postavim: lavandljeva, rozmarinovega olja, celo cvetú, ali kar imaš pri roci. Sam petrolej zato jemati je preostro, ker preveč peče in ogerče dela. Ravno tako si lehko napraviš mazilo s terpentinovim namesto kamenega olja potem tekočo stvarjo, ki se imenuje „vencin“; tudi teh dveh stvari ne smeš same in čiste rabiti, ker ste za kožo preostri. Dobro mazilo se more napraviti z balsamom kopaiva, kteremu se mora tudi nekaj pridati n. pr. navadnega olja; dalej je kaj dober pomoček tudi tekoči stiraks, ki se lehko dobi v vsakej lekarnici za male denarje. Stiraksu, ki kaj prijetno diši, sem primešoval trohico navadnega žvepla ali pa še bolje žveplenega precipitata in sem našel to mazilo kaj dobro in prijetno. Tudi s temi rečmi se moraš večkrat mazati popred, da si čisto zdrav, ker živalice včasih v obleko zablodijo in še le pozneje na kožo nazaj pridejo, moraš gledati tudi pranje in obleko dobro izprašiti, oprati in očistiti.

Nekaj dni potem, ko se čutiš zdravega, brez serbenja, se moraš še kopati in včasih z eno imenovanih masti dobro po poltu namazati. Zakaj kdor je garje imel, mora se dolgo časa dobro snažiti, sicer se iz morda zaostale zalege zopet živalice izležejo.

Kraste po praskanju pa rad maži z navadnim oljem in jih gledaj večkrat z zelenim mjilom odmiti.

Nazadnje dodám še, kakó se pri vojakih navadno garje zdravijo. Za mazilo služi tako imenovana Vlemingova tinktura, ki se takole napravlja: funt živega apna se z vodó pokropi,

da v prah razpade; temu prahú se dodasta dva funta žvepla. Temu se prilije 24 funtov navadne vode, in mešanica se tako dolgo v kakem loncu kuha, da vaga vse vkup samo 12 funtov več. Ohlajeno se potem še skoz redko platno precedi. Ta precejena voda je imenovana tinktura, pa tudi ona je za kožo včasih preostra in rada pri derganju opeče. Bolje je, da se prida tej tinkturi še nekaj olja ali pa masti; ali pa da se vodi, kjer se kopati hočeš, en funt take tinkture prilije. Zdraví se pa s to tinkturo takole: šugav vojak gre v kopelj in si derga in opira skoz eno uro z navadnim mjilom svojo kožo; potem namoči v omenjenej tinkturi flanelovo kerpico in si ž njo derga bolne dele kože skoz pol ure in nazadnje vzeme zopet eno kopelj z mjilom za pol ure in se nazadnje čisto obleče. Vse terpi toraj samo dve uri. Včasih je človek res že zdrav, če je samo enkrat to storil, včasih pa mora drugi dan vse to ponavljati. Sedaj ostane črez noč prav na toplem med kocinami.

Za rahlo otročjo in žensko kožo to zdravljenje ni, ker se lehko tako opečeš, da imaš na opeklinah več dni dovolj. Paziti se mora toraj na to: bolj rahla koža ko je, menj se smejo ostra zdravila kakor imenovana tinktura, kameno olje, terpentin in vencin brez primerkov rabiti: zato pa jim je več mjila, ali masti, olja, žvepla dodati. Dalej glej tudi, da voda za kopanje ni prevroča, ki bi ti škodovala. Od mazil in maž ti zamorem po mnogih skušnjah najbolj priporočati tisto s kamenenim oljem, kterej pa moraš že zarad smradú kaj dišečega pridati; potem pa tista s terpentinom in štiraksom. Vsakej pa nekaj navadnega žvepla, kakor je bilo rečeno, ali pa žveplenega precipitata (žvepleno mleko, lac sulfuris) primesi. Za eno osebo je pol pitne čašice kterekoli maže dovolj. Po takem ravnanju se bodeš v malih dneh prav lehko brez vsakega zdravnika svoje kožne nesnage in hudega serbenja znebil.

## 9. Lišaji. Skrumba ali grinta.

Po glavi, v laseh se otrokom večkrat izrine skrumba, ki serbi, je nalezljiva in se ne prežene lahko. So mali mozoljčeki, ki popokajo in se s svojo smerdljivo tekočino posušé v terde kraste, ki so bolj ostudne kot nevarne. Zopet tu je snaga perva. Ne zavijaj in ne pokrivaj gorko grintave glave.

Ravno taka je z lišaji, ki se pa po vsem životu lahko

izpustijo. Tudi ti so nalezljivi. Zato naj se otroci ne igrajo z lišajevimi ali z grintavimi. Da se poprej in ložej olušijo, jih malo pomaži z laškim oljem ali s sežgano smeteno; pa ne s kislo, ampak s sladko. Snaži pa lepo svoje otroke in niti grint niti lišajev ne bodo imeli.

## Nektere nagle, nevarne bolezni.

### 1. Rane.

Lahko se človek hudo poškoduje na svojem telesu in nesrečen udarec ali velika rana mu zamore nakloniti naglo, nepredvideno smert. Na ravnem se lahko spotakneš in se pobiješ, ali hudo raniš.

Hudo ranjenega ali pobitega prenesi na posteljo, ter ga položi z nekoliko zvišano glavo. Urno mu odveži in odpni vsa tesna oblačila. Očisti mu rano vse nesnage, peska, persti ali drugačnih smeti; kajti vsaka majhna smet v rani bi mu pozneje jako škodljiva bila. Zmivaj rano z merzlo vodo; bolj merzla ko je, bolja je. Rahlo stiskaj ranice okraje skupaj; razcufaj stare, čedne platnine in obloži s tem cufanjem rano, ter jo previdno s povojem povij.

Ako je rana na glavi in se morebiti vidijo celo možgane, skerbno glej, da jih kaj preterdo ne primeš; kajti neizrečeno občutljive so. Ako je nesrečni toliko pretergan, da so mu pluča ali čeva izlezle, morajo se z mlačno vodo osnažiti in previdno nazaj spraviti. Rane pri velikih žilah so nevarne, da bi človeku kri ne iztekla. Ako merzle obklade in vbrizgljanje kervi ne vstavijo, mora se rana skup stisniti, s gobo ali cufanjem obvezati, ali pa ranjena žila prevezati. Ako ni mogoče, da bi zdravnik urno bil pri rokah, naj pameten pa miren človek tako-le napravi: Poišči nad rano, proti sercu žilo, ki precej hudo tolče, položi na njo precej zvitega cufanja, preveži previdno s povojem ali z zravnanim oteračem ali robcem; deni v to vez mali les ali porajtel, ter privijaj počasi in previdno, da kri odjenjuje in se ustavi; in ko je žila tako zadosti pritisnjena, priveži tudi les, da ne odjenja. Ako pa rana ni posebno velika, je bolje, da na rano samo terdo privežeš zvitega cufanja. V sili zamoreš žilo tudi s palcem tako dolgo tišati, da pomoč dobiš. Se ve, da taka silna zaveza, to porajtljanje ne sme predolgo terpeti, ker bi kri ne mogla dalj časa v manjše žile, ako je veča žila prevezana.

Ko se kri ustavi in je rana osnažena, skerbno očisti vse kože okoli rane, jih previdno v poprejšno lego spravi, z zalepilom zakrij, s povoji povij, in ako se je prisada bati, dalje časa z merzlo vodo hladi. (Mizar si rane zalima.) Dobro je v tako vodo malo arnike pridjati.

Ako zavezana rana zopet kervavi, mora se preobvezati in na novo obložiti. Prisušene zaveze ali drugo nesnago z mlačno vodo omeči, da jih ložej odvzameš. Pokliči pa pri nevarnih ranah prej ko prej svojega zdravnika.

So persa ranjena in kri bruha iz tebe, pij merzle vode; tudi persa hladi si z vodo.

Za gnojne rane je dobra lipova spodnja koža na sladkem mleku kuhana. Največ bo pomagala pa snaga; zato zmivaj tako rano večkrat z mlačno vodo.

Za prisadno oteklino priporočajo poparjeno krompirjevo zelišče, večkrat ponovljeno, zavito in gorko pokladano.

## 2. Specenine.

Najhujo spečenino napravijo oljnate, smolene ali druge razjedljive reči. Spečenina je trojna: Zarudeči ti kožo; napravi ti tanke mehurje; ali pa seže še globokeje. Zrak in voda pa pomnožita njene bolečine; toraj je pervo, da obvaruješ spečenino zraka in vode.

Namaži urno čedno staro platno z mjilom ali z žajfo in obeži s tem rano; precej v začetku te bo peklo, ali kmalo bolečina jenja. To mazilo ponovi, ako ni pervo zadostno. Pokrij precej na debelo vso opečenino z reženo moko, ali tudi z drugo, ako režene ni pri rokah. Tudi kuhinjska sol je dobra. Cveteče koprive v vinskem cvetu namočene, (kakor se namoči arnika) so prav koristne, ako le nekterikrat pomažeš spečenino z njim. Tudi bata ali pavola je kaj dobra. Urno ovij z bato vso spečenino ter jo obeži. Pusti pa bato na rani in je ne tergaj proč, dokler ti sama ne odpade. Ako se skozi bato sokrovca prikaže, deni na to drugo bato in obeži zopet.

Ako je pa rana ne le spečena, ampak globokeje seže in je vžgana, potem je voda na versti. Moči rano ali če je mogoče, derži jo v merzli vodi, da perve bolečine pojenjajo; potem pa stepi srovo jajce, prideni polovico toliko čistega olja, in ako imaš tudi nekoliko terpentinovega olja, in s tem mazilom rano maži. Nikdar pa ne predergaj mehurjev. Pij čisto vodo, kterej prideni na noževi špici malo salpetra.

## 3. Kile.

Kedar čeva ali drugi drob iz trebuha pod kožo zleze, imenuje se to kila. Ako se čeve kmalo nazaj spraviti ne morejo, je nevarno, da bi se kila ne vnela in to vnetje zamore človeka umoriti.

Ako si se pretergal, nosi dober pas, kterega ti bo svetoval in opasal pošten zdravnik. Varuj se, in ne pretegaj in ne jezi se, kajti lahko ti taka prenapetnost čeve izžene in kila se ti všipne. Ako pa čev ne moreš lahko nazaj spraviti, vlezi se na herbet, da bo glava in persa nekoliko višej, trebuh pa nižej in vpognjen; tudi kolena privzdigni, na kilo pa neprenehoma merzle ovitke pokladaj, dokler zdravnik ne pride, po kterega urno pošlji, da se ti kila ne zategne in ne vname. Ako nesrečnež stoka, se mu riga, postane merzel, se mu žila komaj čuti, ga obliva merzel pot in mu obraz hudo vpade, je hudo vnetje gotovo; in le izurjen zdravnik mu še pomagati zamore.

## 4. Padeče ali božjast.

Večkrat napade človeka siloviti kerč, da ga celo omami, da nič ne ve in nič ne čuti. Neka hladna sapa prepiše tacega in revež se zgrudi ali telebi na tla, začne se zvijati, kerč ga lomi in mu palce skupaj vleče; pene tiši in škriplje z zobmi; pa se ne zavé. Po nekterih minutih vse to pojenja in revež se prebudi, po trebuhu mu kruli, začne zdihovati, se zopet zave, kmalo vstane in gre svoja pota. Le malokdaj ga božjast zaduši. Lahko se pa s svojim padcem udari; celo ubije, ako nesrečno pade.

Varuj toraj, da se taki revež kam ne udari; položi ga na čisti zrak, z glavo malo višej; urno mu odpni in odreži oblačila; ako ga kerč v ustih hudo ima, mu spravi kak les ali kaj usnjatega med zobe, da si jezika ne ogrize in počakaj, da mu odleže. Nikdar ga pa ne polivaj nespametno, in ne dergaj, ne steguj mu palcev; ker to mu ne hasne nič; kolikor ga pa nateguješ, toliko bolečin mu napraviš, lahko mu palec celo vlomiš; ali s premerzlim in silnim polivanjem ga lahko mertvud udari, in umoril bi ga.

Tak nesrečnež naj popraša zdravnika, pa naj se varuje vsake strasti, še posebno vsega oslabljenja samega sebe.

## 5. Grizenje ali klanje po trebuhu.

Vsaki bol po čevah in trebuhu, tudi želodčni kerč navadno imenujemo klanje. Dolenci pravijo, „madron ga ima.“

Razni uzroki razdražijo ali tudi vnamejo čeva. Predolgi mraz ali mokrota te lahko prevzame in viti te bo začelo. Zguba svojih moči po gerdem življenji, zadušeni serčni vtisi, prevelika jeza ali žalost, ali kaka druga strast, ki se v sercu kuha, zamore napraviti hudo grizenje po trebuhu.

Ako je grizenje nepretergano, te zaboli, ako se potiplješ po trebuhu, se raztegne po vsem trebuhu, ga napne, da je vroče in občutljivo, ti žila naglo bije, je voda temna, kalna; vse to je znamenje, da je drob ali čeva vnetje napadlo. Hitro pokliči zdravnika. Med tem pij mlačni čaj ajbišev, mandelnov, lanenega semena ali ječmenove kaše, ali samo vodo. Grej si trebuh s segretim ciglom z obkladki v gorko vodo pomočenimi ali kakoršno koli gorkoto. Nastalo je pa grizenje po kakem zavžitem strupu, ravnaj se kakor pri ostrupenji.

Ako pa grizenje pojenja in te le zopet napada, te trebuh ne boli, ako ga potiplješ, te kerčovito zavija, da obraz spremeniš, je voda čista, žila majhna, potem se ni vnetja bati. Grej si trebuh, vendar le suho. Se ti vzdiguje, imaš gerde in grenke usta, pij mlačne vode; prideni malo kameličnega čaja, in iz sebe boš vergel škodljivo, in odjenjalo ti bo. Ako se vetrovi podijo po tebi, pij kumininov čaj in si dergni trebuh s segretim otiračem. Hudih, zdražljivih, žganih pijač ne jemlji brez zdravnikovega sveta. Ako bi bilo grizenje vnetljivo, bi si z njimi lahko smert podkuril.

Kogar večkrat grize, ima vedno občutljivo drobovje in slabo prebavo. Zato naj bo tak človek še posebno zmeren; naj ne pije nobene močne pijače, in naj se premerzenja skerbno varuje, trebuh naj ima dobro ogernjen s širokim pasom.

## 6. Požerte terdine.

Lahko se pripeti, da človek kaj terdega ali celo ojstrega in špičastega pogoltne. To zamore biti jako nevarno. Lahko ga zaduši ali smertno rani.

Ako kaka terdina, koščica, šivanka, glažovina ali druga ostrina v gerlu obtiči, in je z roko ne moreš izpuliti, dobro je terkati s celo dlanjo po herbtu; vendar previdno, da pre-

hudo nabijanje človeku ne napravi druge škode; s presilnim butanjem ga lahko toliko pretreseš, da ne bo več gladko govoril, da bo jeclal. Ako gerlo ni po vsem zamašelo, deni na noževi špici nekoliko bljevne soli v vodo in nesrečnež naj to popije, potem mu daj pa surovih jajc, in terdina se v to povije in navadno lahko izmeče. Morebiti pomaga pošnofati malo tobaka, da kihne in tako pretrese gerlo, in nazaj verže terdino. Ako le mogoče, naj urno pride zdravnik.

Prišlo je pa kaj tacega nevarnega že v želodec, naj človek je dobro zabeljeno sočivje, žgance, kislo zelje, sirova jajca, da se terdina tako zavije v ta jedila in potem naj vzame bljevne soli na gorki vodi stopljene, da vse skupaj izmeče. Včasih take terdine dalje časa ostanejo v želodcu ter ga tako dolgo večkrat nadlegovajo, da se izmečejo.

Pazi na otroke, da fižola ali drugih reči v nos ali drugam ne vtikajo. Tako stvar z oljem namaži, da jo ložej vun spraviš; ako je kmalo ne moreš odpraviti, pošlji po zdravnika.

## 7. Neprevidene nesreče.

Pri najboljem, najterdnejem zdravju se nam vendar lahko nit življenja hitro preterga. Mnogotere so nevarnosti, mnogotere so sile, ki prežijo na nas, ko se najmanj kacega napada nadjamo. Te naše moči uničijo, da niso več za rabo; ali celo nam življenje končajo, ali pa nam odtegnejo k življenju bistevno potrebne tvarine.

Zoper te sovražne sile nam je mogoča, kakor zoper vse nasprotnosti, dvojna pomoč: Da se jih obvarujemo, ali pa, da jih premagamo, ako nas napadejo.

Pervo je, da se jih obvarujemo. Da bi vsem takim silam odšli, da bi nikdar v nobeno tako nevarnost ne padli, to, se ve da, ni mogoče, dokler smo na svetu. Mi pa zamoremo tudi za take sile svoje moči tako izuriti, da nam nič ali le malo škodovati zamorejo, če nas zadenejo. In to izurjenje je jako potrebno za vterjenje in ohranjenje človeškega življenja.

K temu pripomore veliko, ako človek od mladosti vadi in uri svoje telesne moči na vse strani, da zna dobro leteti, plezati, plavati, hoditi po ozkem plotu in druge vaje. Ako bi se tega otroci pod modrim vodstvom bolj urili, gotovo bi toliko ljudi ne potonilo in se ne pobilo. Ravno tako bi po-

magala prava izobraženost in vednost škodljivih reči, kakor so strupi, ali vednost natornih moči: bliska, strela, mraza, spridenega zraka in takih drugih reči. — Veliko nesreč si odverne ali saj polajša človek, ki ve svojega duha ohraniti terdnega, mirnega, neboječega, modrega in razumnega, da ga vsaka stvar ne omami. Tak človek tudi pri navalu naglih sil samostojen ostane ter si ve urno pomagati. Tudi ne škoduje vse tako naglo človeku, ki je svoje telo uterdil zoper vročino in zoper mraz. S takimi lastnostmi oborožen bo velikrat smerti odšel, ko bo drugi propal. Ako pa nesreča prihromi, kaj je početi?

So pripomočki, s kterimi je bil že marsikdo srečno rešen, ki je bil na videz že mertev, in ti pripomočki bi mogli pač bolj znani biti. Kajti sleherncmu se lahko pripeti neprevidna nesreča, in drag, neizrečeno drag je vsaki trenutek v taki nevarnosti. Mala reč zamore nesrečnega koj rešiti, ko pozneje vsa učenost zdravnikova nič ne izda. Vsak bi mogel pomniti, da v taki nevarnosti je življenje nesrečnega morebiti na eno minuto navezano.

Take neprevidene, nagle nesrečne sile se razdelé v trojno versto, in so: 1. Zadušeni, to je: obešeni, utopljeni, v spridenem zraku zamorjeni in od strele zadeti. 2. Zmerznjeni. 3. Otrovani ali zavdani.

1. Zadušeni. Pervo, naj potrebniše je, da se odstrani uzrok smertne nevarnosti; toraj, obešenemu urno prereži verv ali s čemur je obešen; utopljenega izvleci iz vode; v slabem zraku ali od strele zadušenega spravi na čisti zrak.

Urno, pa vendar previdno mu odpni, odveži ali izreži obleko, da je prost vsega tiščanja. Nikar ga ne tresi, nikdar na glavo ne postavi, kajti s tako silo mu prav lahko odpihneš zadnjo iskrico komaj telečega življenja. Res je, kolikor hitreje pride pomoč, toliko gotovejši bo nesrečni rešen; ali vendar je treba mirne previdnosti, da se v naglici več ne škoduje, nego koristi.

Dobro ga posuši ako je moker, ter ga skušaj ogreti. Zavij ga v suho, gorko odejo, osnaži mu usta in nosnice, glavo in persa mu za kake minute nagni malo naprej. Pogreta oblačila, najbolja so suknena, mu deni okoli nog, na trebuh, na serce, pod kolena, pod pazdho. Grej še druge, da jih nadomestiš, ko so perve že hladne. Na stopala mu deni dobro razgrete, zavite opeke ali kamenje; tako tudi na serce. Dergaj mu vse ude z gorkim suknom ali tudi s ker-

tačo, in to delaj cele ure. Vendar naj bo telo, kolikor mogoče, zagernjeno.

Ako to ne izda, kani mu precej visoko merzle vode na persi in na serce, ali mu z brizgljo močno verzi vode na seröno stran; to pa urno zopet posuši in ga le še ribaj.

Ako tudi to ne pomaga, ne smeš še odjenjati. Ojstreje ga dergaj in kertači; tudi po sencih in za ušesmi ga dobro dergni, ako se tudi koža načne, nič ne de. Vzemi majhno kurje pero, pa ga pošegetaj po ustih, ali v nos. Namoči robec v žganje, ali v hudi jesih, ali v salmijakovec, pa mu mahaj z njim okoli nosa; skušaj mu vpihniti malo tobaka v nos, kterega si že poprej dobro osnažil.

Skušaj mu, ako to vse nič ne izda, vdihniti čistega zraka, da mu napraviš nekako umetno dihanje, in tako pljuča oživiš. To pa tako-le napravi: Najbolje je majhen ročen meh, kakoršne čebelarji imajo, tega ovij na cevi z mokro čedno cunjo, ter ga rahlo v usta nastavi. Ako ni meha, vzemi kako snažno cev, ali v sili mu vdihni lastne sape, ki se ve da ni tako dobra, ker je že spridena, zlasti če ti še iz ust smerdi; zato je najbolji mali meh. Nos mu zdaj rahlo stisni, da sapa skozi nos nazaj ne more. Polahkoma pritisni na meh, da mu malo sape v pljuča spraviš; pa ne presilno, da mu pljuč ne preterga. Med tem položi roko na persi in ako čutiš, da se persi malo vzdignejo od vpihnjene sape, pusti, da sapa sama nazaj izteče. Ako se pa to ne zgodi, napni čez persi suho oteračo ali velik robec in kedar mu malo sape vpihneš, naj drugi s to oteračo nekoliko na rahlo na persi' pritisne; in to večkrat polahkoma ponavljaj, da napraviš tako umetno dihanje. Pazi pa, ako nesrečni sam dihati začne, da odjenjaš z mehom in mu pahljaj z robcem ali kako drugače čistega zraka proti obrazu.

Ako se življenje pokaže, najpoprej začnejo, seveda komaj vidno, obervi migljati, potem nastanejo po ustnicah čisto majhni miglјeji, kmalo prihajaje ustnice bolj rudeče, seröna stran je gorkeja in tudi drugi udje jamejo se gibati in zaslišijo se rahli zdihljeji. Zdaj smeš senca njegova z vinom malo zmočiti; tudi mu daj, pa le po kapljici, malo dobrega vina v majhni žličici. Poprej ne smeš nikakor nobene reči vanj vlivati; kajti sapnik je odpert in prav gotovo bi ga zadušil.

Od strele zadetega spravi prej na čisti zrak, vun na plano. Ako strela v hišo vdari, hodi previdno v tako hišo, ki je polna žvepljenega duha; dobro je, da se deržiš pred

usta v vodi namočeni robec. Hitro odpri okna in vrata, da pride čisti zrak v hišo. Skopaj v zemljo jamo, položi od strele zadetega va-njo ter ga zakrij vsega z zemljo; le samo obraza ne; vendar ga tako položi, da je glava malo viša. Brizgni ali verzi mu merzle vode ali jesiha v obraz in obkladaj glavo z merzlimi ovitki. Hudo od strele zadeti malokdo oživi. Vendar pomagaj, kar moreš.

2. Zmerznjeni. Največ upanja take nesrečne oživeti je z zmerznjenimi. Ako je tak nesrečnež tudi že več dni v mrazu zmerznjen ležal, je le še mogoče, ga oživeti. Ravnanje z zmerznjenim je pa vse drugačno kakor z drugimi na videz mertvimi.

Zmerznjenega prenesi na pod ali v merzlo hišo; delaj pa previdno, prav rahlo ž njim; kajti lahko mu zlomiš kak ud, ker je vse kerhko, kakor steklo. Nikakor pa ga ne smeš nesti na gorko; nagli spremen zmerznine na gorkem bi ga gotovo umoril. Spravi ga toraj v hladno zatišje, kjer sapa ne piše. Izsleci ga, ali izrezaj mu vse oblačilo in golega položi v sneg, ter ga čez in čez vsega za dobro ped s snegom obloži ali zakidaj; samo nos in usta naj bodo prosta. Ako bi snega ne bilo, položi ga v korito, ki je napolnjeno s koliko mogoče merzlo vodo, kteri prideni še stolčenega ledù. Ako bi tudi to ne bilo mogoče, zavij ga v rjuhe ali koce v ledeni vodi namočene; vendar vselej tako, da ima prosta usta in nos. Ako se sneg tajati začne, prideni urno druzega, ali prilivaj merzle vode ali namoči rjuho zopet v ledeni vodi, da kolikor mogoče hladno ostane.

Telo se kmalo z ledom na tanko prevleče, in ako se ta ledena skorja topiti začne, je to znamenje, da se je telo samo že nekoliko ogrelo. Potem ga vzemi iz snega ali iz snežene vode, ter ga s snegom ribaj po vsem životu in ga z merzlimi rjuhami posuši. Položi ga v merzlo postelj in ne na gorko; kajti le sam se mora ogreti. Ribaj ga še s suhimi, merzlimi oteračami, in ako še dihati ne začne, napravi mu umetno dihanje, kakor bereš spredaj pri zadušenih. Pokladaj mu z jesihom ali kafrovcem namočene robce na žličico. Zaperte čeljusti mu s kafrovcem maži. Ako že diha in kaj požreti zamore, daj mu nekaj žličic černe kave, ali mlačnega čaja z nekterimi kapljicami vina zmešanega.

Ne oplaši se, če tudi se nesrečni kmalo ne oživi. Več dni ponavljaj oživljenje. Kedar se pa revež že zave, mu nobene močne pijače dati ne smeš, ako bi je tudi poželel. Kakor se zmerznjen navadno gotovo reši s snegom ali z merzloto sploh, tako gotovo pa ga umoriš, ako zmerznjenega

na toplo prineseš. Še celo, ko bo že okreval, mora se gorke peči ogibati, da si terganja po kosteh ne napravi.

Tudi ako ozebeš v noge ali roke, je dobro, da v merzli vodi namočeni robec položiš na zmerznino, predenj se zvečer vležeš. — Za tako zmerznino je tudi dobro, ako jo mažeš s prešičjo mastjo, kteri si pridjal nekoliko kafre in malo kamnenega olja ali pretroleoma.

3. Otrovani ali zavdani. Povžiti strupi mnogotere bolečine, velikokrat hude in nevarne človeku napravijo. Nekteri strupi po gerlu, po želodcu in po čevah žgejo, da zavdani ali otrovani terpi hude bolečine. Drugi ga omotijo, da se ne zavé. Nekteri pa žgejo in omotijo.

Dvojno je potrebno, da se otrovanemu pomaga. Pervo, da se strup odpravi, in to se zgodi z bljevanjem. Drugo pa, da se strupova moč zmanjša ali pokonča.

Da se strup odpravi, in si otrovani človek želodec izčisti, naj urno pije mlačne vode, kolikor le more. Naj si gerlo šegeta s peresom. Če se mu še ne vzdigne, naj dene malo šnufnega tobaka s krušno serdico zmešanega na jezik. Ako to ne pomaga, naj dene pol žlice ženofove moke in pol žlice soli v kozarec vode in naj to izpije.

Da se pa strupova moč zmanjša, ako se strup ne pozna in dela otrovanemu hude bolečine, naj pije vodo, v kateri je stepen jajčni belak; ako je omoten, se ne zave, daj mu černe kave, če mu kri preveč ne sili v glavo; drugače je voda z jesihom zmešana bolja.

Skoraj zoper vse strupe je mleko in olje, naj si bo kakoršno koli, da le žavtovo ni. To dvoje opravi večidel vse, kar premore zdravilo zoper strup, izčisti namreč želodec in oslabi ali konča strupovo moč. Naj toraj otrovani pije, kolikor more, mleka; ako ga morebiti nazaj verže, je toliko bolje. Vsako četert ure pa mu še daj kake tri žlice olja. Ako bi za gotovo vedel, da je zavdani povživ arzenika, je dobil živega srebra ali kaki drug rudni strup, daj mu žajfence piti. —

Ker je pa ložej se jame ogibati, nego izlezti iz nje; zato je potrebno, da vsaki pozna saj bolj navadne strupe, da se jih ložej obvaruje in ogiba.

a) Spriden zrak je lahko tako strupen, da te zamore umoriti. Tak spriden zrak je po sekretih ali drugih dalj časa zapertih krajih, kjer vsaktera nesnaga gnjije. Tako spriden zrak se izčisti s klorovim apnom; kterega na tak smradljivi kraj postavi ter mu malo vode ali jesiha prilij. Tudi že navadno apno nekaj pomaga, če ga večkrat potreseš

po takem kraju. Ako komu slabo de v takem spridenem kraju, hitro ga spravi na čisti zrak; pokropi ali polij ga z vodo in jesihom. Ako je na videz mertev, delaj z njim, kakor z zadušenim.

Ogljeni sopuh je že marsikoga zadušil. Nikdar ne imej žerjavice v hiši, da bi te grela. Bolje je na podu v slamo se zariti, kakor v pogreti hiši se zadušiti. Tako omamljenega hitro na čisti zrak spravi ter ga skušaj oživeti, kakor zadušenega.

Globoke jame, kapnice, dolgo zaperti hrami, ali kjer mošt kisa, imajo vsi spriden zrak. Kjer luč ne gori, tudi človek ne živi; zapomni si to dobro. Tudi gobe, ki po stenah rastejo, ti lahko hišo otrovajo.

b) Rudni strupi. Zoper ta strup sta najbolja mleko in olje. Najhujši rudni strupi so: arzenik ali mišica, kobalt zelen volk (to je neka zelena rija, ki se napravi po kuprastih, svinčenih in slabo lošanih posodah) živo srebro, s kterim bedasta in nesnažna mati (ki tega imena ni vredna) otrokom hoče uši zatreti, pa jih nevarno otrova. Tudi apno in gips sta strupena, zlasti njuni prah. Fosfor, ki se najde na žigicah ali klinčekih, ktere imamo, da si luč napravimo, je jako strupen.

c) Rastlinski strupi. Zoper ta strup je černa kava. Ako te grize in vije, pij žajfence in mleka; omotičnemu daj jesiha. Ti strupi so: kafra, žitni rožički, mah, uranica ali lesjak, pasja ali volčja jagoda, kakor černa lepa češnja, podlesek, zobnik, svinska dušica, trobelika, mišje zelice, pasji peteršil, čerlenka, omotičica in druge strupenice. Tudi gobe so večidel strupene; ako jih dobro ne poznaš, nikar jih ne jej. Tudi plesnjev kruh, ki so le male gobice, te umoriti zamore.

d) Živalski strupi. Ako te piči majhna strupena živalica: pajk, škorpijon, čebela, osa ali seršen; izderi želo, ako ga je živalica pustila, dergni rano s slino in obkladaj jo s hladno perstjo; pomaži jo z oljem, s slano vodo ali z medom. Vendar te taka živalica umorila ne bo.

Hujši pa je kačji pik. Med našimi kačami sta gad in modras jako strupena. Svoj hudi strup imata pod žlezo na vsaki strani zgornje čeljusti, kjer stojita dva kakor igla špičasta, velika, zakrivljena zoba. Ako gad vgrizniti hoče, zine prav široko, hlastne in zasadi z vso močjo ta dva strupena otla zoba. Pri vgrizu pritisne zob na strupeno žlezo, kapljica strupa se pocedi v zob, in po otlem zobu v narejeno rano, kjer se primeša kervi ter jo otrova ali ostrupi.

Akò hočeš, da ti ta strup ne škoduje, ga moraš prej ko prej odpraviti, da se s kervjo ne zmeša; zato je najbolje, da ga, ako le moreš, iz rane izserkaš; kar smeš storiti, ako imaš zdrava usta in ustnice; kajti kačji strup ne škoduje, dokler se s kervjo ne zmeša; vendar ga ne požiraj, ampak pljuni ga iz ust.

Drugo, bistevno potrebno je, da hitro rano izrežeš, kolikor le mogoče globoko. Ako nimaš nobene ostrine pri sebi (najbolje so škarje), položi kamen ali drugo terdo stvar na rano, ter jo dobro pritiskaj ali čversto priveži, dokler dobiš kako ostrino. Izrezano rano izperi z vodo, še bolje z lugom, ali žganjem; vendar zastonj boš izperal, ako rane ne izrežeš.

Tudi zamoreš rano z razbeljenim železom, z živim ogljem ali s tlečo gobo izžgati; toda to ni precej pri rokah, pozneje pa bi ne pomagalo.

Za notrajno zdravilo se priporoča izleček astremontane. Po novejših skušnjah pa je še bolje: amonijak ali salmijakovec, in pa žganje in vinski cvet. Z amonijakom se mora prej rana dobro dergniti ali vribati; bolnemu pa daj popiti vsako uro malo žličico amonijaka, pomešanega z vodo, ali še bolje z žganjem ali močnim vinom, da se dobro spoti. To se ponavlja tako dolgo, da minejo vse bolečine. — Tudi žganje ali vsaka pijača, ktera ima dosti vinskega cveta, je zoper kačji strup. Pičeni naj pogostoma pije žganje in odleglo mu bo. Opazili so, da od gadovega pika otrovan človek se ne vpijani, če tudi čez mero pije.

S t e k l i n a. Hud, grozovito morilen strup je steklina, ki pa je škodljiva le, kedar se s kervjo zmeša. Pasja, mačja, in lesična rodovina je steklini podveržena in ako tako bolna žival človeka rani, je silno nevarno, da bi ga ta strup grozovito ne umoril. Stekel pes ni več prijazen, ne pozna domačih, potuhnjeno se vlači ali po kotih polega, ne je in ne pije, rep pod se vleče, jezik mu omazan in zatekel visi iz gobca, dlaka mu je šetinasta, grozan in ostuden je njegov pogled. Ako je privezan, grize, kar zadene, zlasti svetle reči; tudi samega sebe. Prost teče v eno mero le naprej in kar mu naproti pride, popada. Včasih ima pa gobec vedno odpert in gristi ne more. To terpi 2 ali 3 dni in poslednjič omaga in pogine.

Varuj se ga in pobij ga, če le moreš. Dobil boš zato 10 gld. od svoje gosposke. Ne imej pa nobenega nepotrebnega psa; kajti gospodar steklega psa je odgovoren za škodo, ktero stori tak pes. Ali, kdo bo povernil življenje človeku, če ga ta grozoviti strup umori?

Ako človeka stekel pes vgrizne ali mu svojo strupeno slino na telo ali obleko verže, naj takemu pomaga urno urno vsak, kdor le kaj premore in zna. Ako ni rane, odpravi hitro strupeno slino. Rane, praske, plaze in oslinke speraj in umivaj z mlačno vodo, ali z mlačnim lugom, z apneno vodo; preostri prideni še vode. Ako ni druzega pri rokah, speri jih s scavnico. Dobra je mlačna, slana voda. Speraj pa tako dolgo, dokler kri ne jenja in se rana nič več ne solzi. Vbodi pa še okoli rane z ojstrim nožem, da rana bolj in dalje kervavi. Potem skerbi, da se rana začne gnojiti. Zato skuhaj slan lug, namoči v njem perteno cunjico, v štiri gube dejano, deni je na rano in zaveži jo mehko. Vsako jutro in vsaki večer ponovi to obezo; in tako delaj saj 6 tednov. Tako namočeno cunjo še vselej poštupaj s stolčeno soljo ali jo namaži s sirovim česnom ali z nasoljeno čebulo. Če se napravijo mehurčeki, jih prepusti. Pokliči in poprašaj urno modrega zdravnika.

Ako bi te prezgodaj zacelena rana serbela in bi zatekla, tebe pa preletava mraz, strah in žalost, moraš rano prerezati in vnovič jo gnojiti.

Čisto izprano rano je dobro s hudičevim oljem ali z razbeljenim železom izžgati.

Akoravno je ta strup zares grozovit, vendar ne šine hitro v kri, ampak ostane dalje časa le tam, kamor pade; zato je vse na tem ležeče, da se odpravi s tem, da rana vsaj 6 do 7 tednov gnoji in nesrečni strup izmeče. Za notrajno zdravilo je beladona, kar naj ti pa zdravnik napravi.

## 8. Na videz mertvi.

Kakor se pri neprevidenih nesrečah lahko zgodi, da v taki silni naglici ali z nevednostjo se več škoduje, kakor pomaga; ali pa se vsa pomoč opusti v nespametni misli, da bo ves trud zastonj, da nesrečnega oživeti ni mogoče; tako se zgoditi zamore, da bi na videz mertvega tudi v jamo pokopali. Vsak, ki umerje nagle smerti, zlasti še zavoljo vnajnih vtisov, ali noseče in porodnice, je lahko le na videz mertev, in še le umreti mora, ker ga drugi za mertvega imajo in kot z merličem ž njim delajo. Edino, gotovo znamnje resnične smerti je le trohnoba, ki od znotraj toliko žene, da se tudi zunaj pokaže saj s svojim posebnim smradom. Vselej toraj, ako bi se kaka negotovost sumila, zlasti pri naglih smertih, se ne sme nič početi, kar bi vtegnilo resnično

smert nakloniti, in s pogrebom se more počakati, tudi več dni; in ako se trohnoba še ne razodeva, mora se le še čakati, če bi tudi celi teden bilo; kajti pripetilo se je, da še le čez več dni je taki na videz mertev zopet oživel. Zlasti se mora vse poskusiti k oživljenji pri tacih, kteri so s kako silo v tako videzno smert pogreznjeni. Zato je nespametno merliča prezgodaj pokopati, dokler se postavne ure niso iztekle in se trohnoba še ne kaže.

## 9. Kako se pri bolnikih obnašati.

Bolnike obiskavati je eno najlepših in najboljših dobrih del. To obiskovanje pa ne sme biti nam v zabavo, ali pa bolniku morebiti še škodljivo. Prava sveta ljubezen naj vsacega pelje k bolniku.

Pervo, da pokažeš bolniku resnično ljubezen, je, da imaš ž njim pravo sočutje. Kolikor težav ž njim občutiš, toliko mu jih polajšaš; kajti dobro se mu bo zdelo, ko vidi, da se ti smili, da bi mu rad pomagal, ako bi mogel. Zares hudo mora biti revežu, ki nima sočutnega serca, ktero bi še bilo za-nj. Še bolj žalostno pa mora deti bolniku, ako ga zapustijo celo oni, ki so mu v rodu ali v žlahti. Gorje pa mladini, ki svoje starše le tako dolgo lepo imajo, dokler jim zastonj delajo ali se še na njihovo premoženje zanašajo! Gorje takim, kterim so oslabeli in bolehavi starši le na potu, ki jim ne postrežejo po dolžnosti, ki komaj čakajo, da bi oči zatisnili. Dostikrat se takim nečloveškim otrokom otepa, da brez pomoči stokajo v tistem kotičku, v kterem so težko gledali svoje obnemogle starše. — Gerdo dela tudi gospodar, ki koga od svoje družine hitro od hiše spravi. — Svojemu živinčetu postrežeš in pomagaš, kakor veš in znaš, ako ti oboli; svojemu sorodniku, svojemu bratu pa ne. Je-li to človeško? — Ne govori tudi neslano, da se ti bolnik preveč smili, da ga zato ne obiščeš. Pravo usmiljenje iz ljubezni izvira in prava ljubezen se v dejanji pokaže.

Obišči bolnika, ki morebiti ves teden ne vidi prijaznega obraza; pogovarjaj se prijazno ž njim; vendar predolgo ga ne nadlegovaj; zlasti ne govori preglasno ž njim; posebno, ako je slab in pokoja potrebuje. „Čast Bogu, da te še enkrat vidim! zdihne marsikteri bolnik svojemu prijatelju, ko ga obišče.

Tolaži bolnika, spomni ga na neskončno dobrega Očeta v nebesih in na njegovo, nam nezapopadljivo previdnost, ki

človeku vse prav oberne. Voljna vdanost v voljo Božjo in mirna vest veliko pripomore k ozdravljenju. Ako vidiš, da je nevarno bolan, mu z vso ljubeznjivostjo prigovarjaj, da se da prevideti s sv. zakramenti.

Ako je reven in ubožen, in ti je mogoče, ponudi mu, kar mu služi; preskerbi mu pravega zdravila. Poglej, če je dosti osnažen; in če nima nobenega, ki bi mu postregel, postrezi mu ti; prestelji, osnaži mu posteljo, prinesi mu hladne vode, ali kar veš da potrebuje in bi rad imel. Vendar mu ne dajaj kaj tacega, kar zdravnik prepove in bi mu le škodovalo.

Ne grozi se njegovi slabosti, ne odrekuj mu zdravja; raj povej ali v misel vzemi kacega druzega, ki je tako bolezen imel in je zopet ozdravil, ako ti je res znan. Ker mora bolnik imeti čisti zrak, nikar zraka ti ne kuži. Gerdo in škodljivo je pri bolniku tobak piti, predolgo v noč žlobodrati in mu spanje kratiti.

Tudi tebe zna enaka zadeti; kar toraj želiš, da bi tebi drugi storili, to tudi ti drugim.

## 10. Domača lekarnica.

Bog je vse za človeka vstvaril in vse mu služi v prid, ako se človek le ve vsega prav poslužiti. Veliko zdravil ima vsaka, tudi uboga in revna hiša; le da jih malokdo pozna in prav rabiti zna. Zato pa marsikdo dalječ gre po zdravila, kakoršnega ali saj enacega doma pod svojo streho ima; in predolga pot zamore toliko zamuditi, da zdravilo pride prepozno, ko bi bilo se bolniku z domačo rečjo lahko pomagalo. Pa tudi marsikteri zdravnik bi mogel svetovati domače zdravilo, ki bi ubozega kmeta nič ne stalo in bi si ga lahko sam pripravil; pa raji napiše list v lekarnico, kjer zdravila kuhajo in na dolgo pripravljajo, pa še drago zarajtajo, ko bolnik morebiti težko čaka, pa še težej plača.

Ne da bi šušmarje ali mazače učil ali poterdil; ampak, da bi poznal marsiktero sredstvo v vsakdanjih primerljejih, včasih tudi v neprevidnih naglih boleznih; zato naj omenim nektera domača zdravila.

a) Voda. Merzla voda je koristna pri vseh udarcih in pri ranah precej v začetku. Té dobro izmivaj, ali z ovitki

v merzli vodi namočenimi jih obkladaj. Ubranil boš zateklino in prisad.

Mlačna voda tolaži bolečine zunajne in znotrajne; zlasti je dobra, ako popariš meliso, bezgovo cvetje ali kamelice, in ta čaj piješ, ako te vije kerč v želodcu, po čevih, ali se ti vzdiguje in te glava boli po spridenem želodcu.

Velikokrat ti zamore mlačna voda pomagati, ako si noge v njej kopaš. In sicer: kedar te glava boli; ali se ti v glavi verti, po ušesih zvoni, si omotečen, te persi bolé, po želodcu grize, ko si se kaj premrazil, ti kri v glavo in na persi sili, ženske, ako jih v svojih časih hudo vije, jih kerčevito križ boli. — Pri mokrem nahodu, ko se ti iz nosa vliva, ni dobra ta kopelj.

Da ti bo pa koristila taka kopelj, naj bo voda mlačna, da noge v škafu lahko deržiš, prideni pa malo soli, ali tudi pepela in senenega drobu; imej v tej kopelji noge do meč eno četertinko ure; oteri jih urno, najbolje z volnato oteračo in pojdi v postelj.

a) Mleko. Dobro pogreto mleko bolečine hladi; otekline zdravi, če jih toplo obkladaš. Je najbolji pripomoček zoper ostre, zlasti rudninske strupe. Otrovan naj ga pije, da mu zares čez gre.

c) Smetena, sirovo maslo, olje. Smetena in sirovo maslo kot zdravilo ne sme biti staro, zažarelo; tudi slano ne. Dobro omehčevalno mazilo je, zlasti silno napetim žilam, pri kerču ali druzih bolečinah. Mlačno se mora dobro vribati, in nadomestiti skoraj vsaktero mazilo. Olje, smetena in belak vsacega enako, dobro skupaj zmešaj in ti je prav koristno mazilo za spečenine. Namaži s tem mazilom platneno cunjo ter obloži spečenine, in to večkrat ponovi.

Pri strupih, že veš, da je zraven mleka najbolje pripomoček olje, ali tudi sirovo maslo v vodi raztopljeno.

Zajčja mast je dobra, ako ž njo zjutraj in zvečer namažeš svojo ozebljino. Tudi na zlomljeno roko ali nogo jo devljejo s pridom.

d) Beljak je zdravilo zoper mnogotere strupe v želodcu. Z žganjem zmešan hladi preležano kožo, ako jo ž njim omivaš.

e) Vino je krepčilen oživljajoč pripomoček oslabelim, trudnim, žalostnim. Ako se kaj pobiješ, pri silnem padu kaj poškoduješ, umij pokvarjeni del z vinom.

f) S l a d k o r a l i c u k e r. Sladkor je hladiven. Ko si ves spehan, razbeljen, verzi malo sladkora v vodo, da se stopi in počasi pij. Tudi pri vročinskih boleznih da dobro pijačo; ali po hudi jezi in togoti, po silnem strahu. Sladkor je razdeljiv, zato je cukrena voda vselej svetovana pri suhem kašlju in pri nahodu. Čisti tudi želodec in čeva. Preobloženi želodec cukrena voda najpoprej potolaži. Sladkor pospešuje in polajšuje prebavljenje bolj, nego vsaka druga sol.

g) J e s i h ti pomaga pri omotljivih strupih, pri omedljenju, da ga z vodo piješ, ali tudi senca in glavo ž njim močiš. Da spriden zrak pri bolniku zboljšaš, pokropi hišo z vinskim jesihom. Slabo vodo si za pijačo jako zboljšaš, če nekoliko jesiha prideneš.

h) M j i l o ali žajfa je tudi zoper strup, z mlekom pito. Ono garje najprej pomori.

i) S u h o s a d j e, zlasti češplje, kuhano daje omečivno pijačo bolnikom.

k) O v e s in j e č m e n, dobro pretolčen in kuhan je svetovati pri kašlju, kedar te doli ali gori goni, te vije, po želodcu kerč nadlegova; ako gre voda od tebe z bolečinami, tudi pri griži. Tudi laneno seme, kuhano, ima ravno to moč.

l) Ž e n o f, h r e n, p o p e r. Te hudo glava boli, te v persih ali v želodcu kerč vije, stolci nekoliko ženofa, malo hrena, prideni tudi toliko droži in z jesihon zamesi, in položi to zmes na meča pod kolena ter imej obezano tako dolgo, da te začne peči. Ako bi ta zmes skelečo rano napravila, pomaži jo s sladko smeteno ali s sirovim maslom. — Poper, celi, ne stolčen, ti krepča želodec. Na tešče vzemi 8 do 10 zern, in to večkrat ponovi in želodec se ti bo popravil.

Č a j i: B e z g o v, se rabi zoper bolečine v persih, zoper gosto slino, nahod ali premrazenje; po njem se človek poti. — K a m i l č e n čaj pomaga pri boleznih v trebuhu; klanje, kerč, napenjanje, merzlice, se ž njim odpravljajo. — M e l i s n i čaj krepča čutnice, vstavlja kerč in vertoglavico. — P e l i n draži čutnice, krepča želodec; njegov čaj odpravi vodenico in zlatenico. Suh, stolčen pelin, z malo sladkorjem, v jesihu popit, vstavi včasih merzlico. — P o l a j odpira, vstavlja kerč. — R m a n. Njegov gorak čaj naj pije kozavi, ali kdor ima ošpice; merzel je zoper kervotok. — S l e z ali

ajbiš. Njegov čaj pomaga zoper hripavost, kašelj, težko sapo. Na mleku kuhano perje se deva na otekline, da se izgnoje. — Svederc ali tavžentroža krepča želodec in ga čisti; zato je zoper merzlico, oslabljeno prebavljanje, zoper bedico, in zlatico.

n) Volna ali flanela je koristna, ako te po udih terga ali te protin nadleguje. Bata se tudi priporoča pri terganji. Tudi spečenino ž njo ovij; ali pri griži trebuh opaši; tudi pri ranah včasih pomaga.

# Kazalo.